

# T A G   D E R   S T I L L E

Du fühlst dich getrieben? Mehr Passagier als Pilot?  
Alles um dich herum ist laut und hektisch?  
Du brauchst eine Pause?

Verbringe einen Tag in Stille und nimm dir eine Auszeit  
frei von Pflichten, Handys und To Do Listen.

Dieser Tag gibt dir eine Möglichkeit  
den Blick nach innen zu richten und ganz bei dir zu sein

Schenke dir diese Zeit der Entschleunigung und Einfachheit!

# T A G E S A B L A U F

Wir beginnen diesen Tag sprechend, um uns über eure Bedürfnisse und organisatorische Details austauschen.

Es folgt ein sanfter Übergang ins Schweigen und die Stille. Einzig meine Stimme führt sich durch Übungen und Meditationen.

Um diese Erfahrungen zu vertiefen, bleiben wir während den Pausen und beim gemeinsamen Mittagessen im Schweigen.

Am Ende unseres gemeinsamen Tages wird es ausreichend Zeit geben, das Erlebte, und Empfundene dieses Tages zu teilen und reflektieren.

# MEDITATIONEN

**SITZMEDITATION**

**KÖRPERÜBUNGEN**

**BODYSCAN**

**ACHTSAMES ESSEN**

**GEHMEDITATION**

**ATEMMEDITATION**

je nach Wetter werden die Übungen und Meditationen INDOOR oder OUTDOOR in mitten der Natur sein.

## **WAS IST MITZUBRINGEN ?**

bequeme Bekleidung, ev dünne Decke - Handtuch, Badebekleidung. Yogamatte, Polster zum Sitzen/Liegen oder ein Meditationskissen, wenn vorhanden.

Du benötigst keine Vorkenntnisse in Meditation und Yoga.

**GRUPPENGROSSE:** mind. 6 Personen, max 12 Personen

**KOSTEN: 130-** inkl. vegetarische, frisch gekochte Mahlzeit von Ulli im Herzgarten & Kaffee , Tee & Kuchen

Anmeldung möglich bis 1.August 2024