

ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN IM ADVENT

TAG DER STILLE & KLANGBAD

Die dunklere Jahreszeit lädt uns ein, stiller zu werden.
In der ursprünglichen Bedeutung war die vorweihnachtliche Zeit eine Zeit der Einkehr, der Besinnung und der Vorbereitung – nicht im Äußeren, sondern im Inneren.

In geführten Übungen (z.B. Bodyscan, Atemmeditation, Gehmeditation) und beim achtsamen ayurvedischen Essen in Stille kannst du dich wieder mit dem Wesentlichen verbinden - jenseits von Trubel und To-do-Listen.

Wir beginnen den Tag sprechend, im gemeinsamen Ankommen. Im Lauf des Vormittags gleiten wir sanft in die Stille und lassen den Tag mit Gongs, Klangschalen und weiteren tiefenwirksamen Naturtoninstrumenten ausklingen.

Ein Tag, um in die Stille einzutauchen – und vielleicht den ursprünglichen Klang der Vorweihnachtszeit wieder zu hören.



*Wir freuen uns auf euch !!
Claudia & Christa*

JETZT ANMELDEN

Claudia Heiland
0650/4522882

Christa Brandstetter
0676/5336628