



Tag der Stille

Den Alltag unterbrechen - zu sich finden

Zielgruppe

Mitarbeiter und Führungskräfte, die lernen möchten, Stresssituationen besser zu bewältigen und sich mehr Gelassenheit und Entspannung wünschen.

Ziele

Dieser Tag der Stille lädt ein, sich eine Auszeit zu gönnen, um innezuhalten, die inneren Kräfte zu stärken und dem nachzuspüren, was Aufmerksamkeit in uns braucht. Ein Tag der Stille ist ein intensiver Übungstag, an dem eine Einführung in das stille Sitzen erfolgt und die Wirkungen regelmäßiger Zeiten der Stille entdeckt werden können.

Meditation schult die bewusste Achtsamkeit für die Gegenwart und kann helfen, dem Stress im Alltag gelassener zu begegnen und einen heilsameren Umgang mit belastenden Lebensumständen zu finden.

Inhalte

- Schulung der bewussten Achtsamkeit für die Gegenwart
- Stilles Sitzen als Zugang zu mehr Ruhe, geistiger Klarheit, Freude und innerem Frieden
- Achtsamkeit im Alltag kennenlernen
- Stressreduktion
- Gelassenheit entwickeln

Der Tag weist folgende Struktur auf (Zeitangaben indikativ)

- 10.00 Ankommen und Einstimmen
- 11.00 Sitzen in der Stille, kontemplatives Gehen
- 13.00 Einfaches Mittagessen
- 14.00 Gehmeditation im Freien (oder Sitzen in der Stille)
- 14.45 Sitzen in der Stille (mit Möglichkeit zum Einzelgespräch)
- 16.30 Vortrag
- 17.00 Ausklang

