

Sonntag 18. November 2018

– 10.00 bis 17.00 Uhr –

Kulturzentrum Aventinum

Osterriedergasse 6

93326 Abensberg

Stiller Tag



Anmeldung bis 9.11.18 über die VHS Abensberg

09443-910373



Teilnehmen für 7 €/erm. 5 €

Mittagessen und Getränke extra

Die Angebote können auch einzeln besucht werden.



alles, was bleibt für
„Main de la Main – La Porte de L’Espoir“
www.stiftung-kirchmann.de

Mit einem **Stillen Tag** laden wir zum Innehalten ein –
mit vielfältigen Angeboten:

10.00 bis 10.45 Sanfte Bewegungs- und Stillemeditation.

Angie Obermeier. *Daisy-Schlitter-Raum*.

Zum Ankommen biete ich eine einfache Übung aus dem Yoga an: den Herzensgruß. Wir lassen Gedanken kommen und wieder ziehen und sind ganz bei uns.

11.00 bis 11.45 Vom Vorbeigehen ...

Barbara Macher. *Stephan-Agricola-Raum*.

Ein philosophischer Text von Nicolai Hartmann, der Sie herzlich dazu einlädt, sich philosophisch berühren zu lassen, die Tiefe des Daseins zu erahnen und damit die Verbindung mit sich selbst zu stärken.

12.00 bis 12.45 Kalligrafie.

Anja-Viktoria Ott. *Erhard-Falker-Raum*.

In die Welt der Kalligrafie eintauchen – mit Feder, Bleistift und Pinsel. Schreiben Sie großformatige, raumgreifende und feine Texturen ... lassen Sie sich ein auf die Wirkung von Buchstaben und Worten.

Die hier entstehenden Materialkosten gehen direkt an die Dozentin.

13.00 bis 13.50 gemeinsames Mittagessen (auch vegetarisch & vegan)

14.00 bis 14.45 Leichte Kreistänze.

Katharina Keglmaier. *Daisy-Schlitter-Raum*.

Gemeinsam – und doch jeder für sich – bewegen wir uns tanzend und schweigend im Kreis, zur Mitte hin.

15.00 bis 15.45 Chanten.

Petra Knecht. *Daisy-Schlitter-Raum*.

Wenn du gehen kannst, kannst Du tanzen, wenn du reden kannst, kannst du singen. Afrikanisches Sprichwort

16.00 bis 16.45 Zum Augenblicke sagen: Verweile doch ...

Magdalena Damjantschitsch. *Stephan-Agricola-Raum*.

Worte zum Innehalten von Rainer Maria Rilke, Octavio Paz, Julian Barnes, Thomas Brasch, Mascha Kaléko u.a. – musikalisch unterlegt. Damit wollen wir den **Stillen Tag** ausklingen lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/Gymnastikschuhe, Kissen, evtl. Matte/Meditationskissen. Falls vorhanden: Schreibfeder, Pinsel und Bleistifte verschiedener Stärke.