

Samstag 6. April 2019

– 10.00 bis 17.00 Uhr –

Limes-Therme Bad Gögging

Am Brunnenforum 1

93333 Bad Gögging

Stiller Tag



Anmeldung bitte über

tel. 09445-2009-60

email kurse@limes-therme.de

Anmeldeschluss 29.3.19

Treffpunkt 9.45 Haupteingang Limes-Therme

Teilnehmen für **10 €**

Mittagessen und Getränke extra

alles, was bleibt für ein

Sozialprojekt

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

10.00 bis 10.45 Sanftes Yoga zum Ankommen.

Angie Obermeier. *Limes-Therme – Entspannungsraum.*

Mit weich fließenden und sanft dehnenden Yogaübungen in wohlthuende Körper- und Selbstwahrnehmung eintauchen und sich weit und frei fühlen.

11.00 bis 11.45 Vom Vorbeigehen ...

Barbara Macher. *Kurhaus – Philosophische Praxis.*

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. *Kurhaus – Seminarraum 2.*

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 (vegetarisch & vegan)

14.00 bis 14.45 Quellentanz.

Beate Olschinski. *Limes-Therme – Entspannungsraum.*

Ein einfacher, meditativer Kreistanz in drei Variationen. Schenk dir Zeit und Muße, dich dorthin zu bewegen, wo du genährt wirst. 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. *Limes-Therme – Entspannungsraum.*

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

16.00 bis 16.45 Auch mal nach der Seele sehen ...

Magdalena Damjantschitsch. *Kurhaus – Philosophische Praxis.*

Worte zum Innehalten von Angela Krauss, Hans Kruppa, Hanns Dieter Hüsch, Johanna Mückain, Karl Ove Knausgård, Mascha Kaléko, Rainer Maria Rilke, Rose Ausländer, Thomas Brasch 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.