

Sonntag 24. November 2019

– 10.00 bis 17.00 Uhr –

Kulturzentrum Aventinum

Osterriedergasse 6

93326 Abensberg

Stiller Tag



Anmeldung bis 15.11.19 bitte über die VHS Abensberg

09443-910377



Die Angebote können auch einzeln besucht werden.

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 Atem(t)räume.

Angie Obermeier. *Daisy-Schlitter-Raum.*

Sich vom Atem bewegen lassen, mit dem Atem tanzen, Atemräume öffnen und sich frei, leicht und entspannt fühlen.

11.00 bis 11.45 Begegnung mit dem Schönen.

Barbara Macher. *Stephan-Agricola-Raum.*

Philosophische Gedanken zur Ästhetik, die Sie herzlich dazu einladen, sich philosophisch berühren zu lassen, den Glanz des Schönen zu erahnen und damit die Tiefe des Daseins zu spüren.

12.00 bis 12.45 Blumen sprechen lassen.

Sonja Peter. *Erhard-Falkner-Raum.*

In die Welt der Floristik eintauchen, den Duft der Pflanzen genießen, fühlen und betrachten – und aus Naturmaterialien etwas entstehen lassen, schlicht und einfach, was man vielleicht nicht in Worte fassen kann.

Die Materialkosten gehen direkt an die Referentin.

13.00 bis 13.50 gemeinsames Mittagessen (vegetarisch)

14.00 bis 14.45 Chanten.

Petra Knecht. *Daisy-Schlitter-Raum.*

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

15.00 bis 15.45 Quellentanz.

Beate Olschinski. *Erhard-Falkner-Raum.*

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.

16.00 bis 16.45 Innehalten im ZeiTraum.

Magdalena Damjantschitsch. *Stephan-Agricola-Raum.*

Mit Worten von Hermann Hesse, Johanna Mückain, Julian Barnes, Karl Ove Knausgård, Mascha Kaléko, Octavio Paz, Rainer Maria Rilke, Thomas Brasch u.a. – musikalisch unterlegt.

Damit wollen wir den **Stillen Tag** ausklingen lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/Gymnastikschuhe, Kissen, falls vorhanden Matte/Meditationskissen.