

**Samstag 18. April 2020**

**– 10.00 bis 17.00 Uhr –**

**Limes-Therme Bad Gögging**

Am Brunnenforum 1

93333 Bad Gögging



**Anmeldung** bitte über

**tel. 09445-2009-60**

**email [kurse@limes-therme.de](mailto:kurse@limes-therme.de)**

Anmeldeschluss 10.4.2020

Treffpunkt 9.45 Haupteingang Limes-Therme

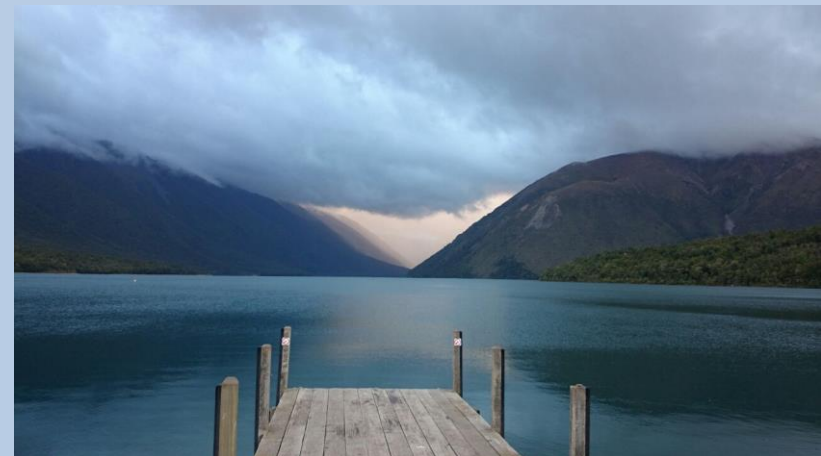
**Teilnehmen für 10 €**

Getränke extra

alles, was bleibt für ein

**Sozialprojekt**

# Stiller Tag



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

**10.00 bis 10.45 QiGong/TaiJi – Tanz der Elemente.**

Angie Obermeier. *Limes-Therme – Entspannungsraum.*

Wir lassen die Elemente unseres Lebens (Feuer, Wasser, Erde, Luft, Licht) in einer ruhigen Bewegungsreihe ineinanderfließen. Es entstehen dabei innere Zentrierung und Achtsamkeit sowie Empfindungen von Dankbarkeit, Weite und Sanftheit im Herzen.

**11.00 bis 11.45 Dimensionen des Schönen.**

Barbara Macher. *Kurhaus – Philosophische Praxis.*

Das Erleben des Schönen ist ganz allgemein betrachtet eine elementare existenzielle Erfahrung. Irgendetwas berührt uns ganz tief im Inneren und wir erahnen eine Tiefe des Daseins, die mit Sinn zu tun hat. So wie Hilde Domin sagt: „Wir essen Brot, aber wir leben vom Glanz.“

**12.00 bis 13.00 Filzen von Blumen.**

Evi Beck. *Kurhaus – Küche.*

Aus Merinowolle werden wir durch Filzen frühlingshafte Blumen als Schlüsselanhänger herstellen. In der Blume finden alle Elemente (Feuer, Wasser, Luft, Erde und Licht) ihren Ausdruck und lassen sie in ihrer einzigartigen Blühkraft erscheinen.

Die Materialkosten von 1 € pro Blume gehen direkt an die Dozentin.

**13.00 bis 13.50 gemeinsames Mittagessen** (vegetarisch)

**14.00 bis 14.45 Quellentanz.**

Beate Olschinski. *Limes-Therme – Entspannungsraum.*

Ein einfacher, meditativer Kreistanz in zwei 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.*

Feuer, Erde, Wasser und Licht –  
wir besingen die vier Elemente und vieles mehr...  
„Wenn du gehen kannst, kannst du tanzen,  
wenn du reden kannst, kannst du singen.“  
Afrikanisches Sprichwort



**16.00 bis 16.45 Elementares ...**

Magdalena Damjantschitsch. *Kurhaus – Philosophische Praxis.*

*Vier Elemente / Innig gesellt / Bilden das Leben / Bauen die Welt.* Friedrich Schiller  
Worte zum Innehalten von Christian Morgenstern, Clemens Brentano, Issa,  
Pat & John O'Donohue und Ulrich Schaffer – musikalisch unterlegt.

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken/Gymnastikschuhe, Kissen, evtl. Matte/Meditationskissen.