

Mit einem **Stiller Tag** laden wir ein zum Innehalten

NACH TEXTEN AUS „DESIDERATA – LEBENSREGEL VON BALTIMORE“

9.30 ANKOMMEN

10.00–10.45

WAS ICH ERSEHE – PERSÖNLICHE NOTIZEN ZUR LEBENSREGEL

Magdalena Damjantschitsch

11.00–11.45

YOGA: ATEM(T)RÄUME – LEBENS(T)RÄUME IN DIE WEITE ÖFFNEN

Angie Obermeier

12.00–12.45 MITTAGSPAUSE

Brotzeit bitte selbst mitbringen – Getränke und Obst gibt es vor Ort

13.00–13.45

**TAI CHI: TANZ DER ELEMENTE (ERDE/FEUER/WASSER/LUFT/LICHT) –
LEBENDIGKEIT UND FLIEßEN DER ELEMENTE ERFAHREN**

Angie Obermeier

14.00–14.45

GEMEINSAMES GESTALTEN EINER COLLAGE ZUR LEBENSREGEL

Magdalena Damjantschitsch

15.00 AUSKLANG

Bitte mitbringen

Brotzeit/bequeme Kleidung/warme Socken/Matte/Decke/kleines Kissen

Stiller Tag

Samstag, 20. April 2024

– 9.30 bis 15.30 Uhr –

Kulturzentrum Aventinum

Osterriedergasse 6
93326 Abensberg



Anmeldung bis 15.4.24 bitte über die **VHS Abensberg**
Tel. 09443-9103530 – E-mail: info@vhs-abensberg.de

vhs  Städtische Volkshochschulen
Abensberg und Neustadt an der Donau

Teilnehmen für 10 €

Getränke extra

alles, was bleibt für die Abensberger Tafel
www.abensberg-tafel.de

Desiderata*

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast und sei des Friedens eingedenk, den die Stille bergen kann. Stehe, soweit ohne Selbstaufgabe möglich, in freundlicher Beziehung zu allen Menschen. Äußere deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen zu, auch den Geistlosen und Unwissenden; auch sie haben ihre Geschichte.

Meide laute und aggressive Menschen, sie sind eine Qual für den Geist. Wenn du dich mit anderen vergleichst, könntest du bitter werden und dir nichtig vorkommen; denn immer wird es jemanden geben, der größer ist oder geringer als du. Freue dich deiner Leistungen wie auch deiner Pläne.

Bleibe weiter an deinem eigenen Weiterkommen interessiert, wie bescheiden es auch immer sein mag. Es ist ein echter Besitz im wechselnden Glück der Zeit. In dienen geschäftlichen Angelegenheiten lass Vorsicht walten, denn die Welt ist voller Betrug. Aber dies soll Dich nicht blind machen gegen gleichermaßen vorhandene Rechtschaffenheit; viele Menschen ringen um hohe Ideale; und überall ist das Leben voller Heldentum.

Sei du selbst; vor allen Dingen heuchle keine Zuneigung. Noch sei zynisch, was die Liebe betrifft; denn auch im Angesicht aller Dürre und Enttäuschung ist sie doch immerwährend wie wachsendes Gras.

Ertrage freundlich und gelassen den Ratschluss der Jahre, gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf. Stärke die Kraft des Geistes, damit sie dich im plötzlich hereinbrechenden Unglück schütze. Aber beunruhige dich nicht mit Einbildungen. Viele Befürchtungen sind Folge von Erschöpfung und Einsamkeit. Bei einem heilsamen Maß an Selbstdisziplin sei gut zu dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und die Sterne. Du hast ein Recht, hier zu sein. Und ob es dir nun bewusst ist oder nicht: Es gibt keinen Zweifel, das Universum entfaltet sich wie vorgesehen.

Darum lebe in Frieden mit Gott, was für eine Vorstellung auch immer du von ihm hast und was immer dein Mühen und Sehnen ist. In der lärmenden Wirrnis des Lebens erhalte dir den Frieden mit deiner Seele.

Trotz all ihrem Schein, der Plackerei und zerbrochenen Träumen ist diese Welt doch wunderschön.

Sei achtsam. Strebe danach, glücklich zu sein.

* ein Gedicht des amerikanischen Rechtsanwalts Max Ehrmann aus dem Jahr 1927, auch als „Lebensregel von Baltimore“ bekannt.