

STILLER TAG

Samstag, 12.4.25 – 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr – Aventinum Abensberg

Ganz bei sich sein im Innehalten

Das achtsame Wort und Yoga – ein Weg in die Stille

9.30 ANKOMMEN

Bei einem Tee oder Kaffee oder sonstigen Getränk erfahren, was wir vorbereitet haben für diesen Tag. Was daraus wird, entsteht dann in unserem Miteinander. Ganz wichtig ist uns dabei – frei nach dem Motto von *Jess Melaragni*: „Alles, was du gestaltest, muss nicht irgendwelchen festen Regeln folgen oder Erwartungen erfüllen.“

Magdalena Damjantschitsch

10.00–10.45 REGENERATIVES, SANFTES YOGA

Präsent sein in mir und Ankommen in innerer Ruhe und Frieden.

Angie Obermeier

11.00–11.45 EIN HAIKU SCHREIBEN

Die Leichtigkeit des Lebens im Haiku der japanischen Dichtkunst erfahren.

„Ein Blütenblatt,
das zurückkehrt an seinen Zweig? –
Ein Schmetterling!“

Moritake

Magdalena Damjantschitsch

12.00–12.45 MITTAGSPAUSE

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

13.00–13.45 BEWUSSTE KÖRPERWAHRNEHMUNG

Eine Feldenkrais-Erfahrung.

Angie Obermeier

14.00–14.45 EIN MANDALA GESTALTEN

Jede(r) für sich zu instrumentaler Musik. Anschließend bilden alle Mandalas zusammen ein Gesamtbild des Stillen Tages.

Magdalena Damjantschitsch

15.00 AUSKLANG

Eine Schatztruhe achtsamer Worte/Sätze sammeln.

Angie Obermeier

Bitte mitbringen

Brotzeit/bequeme Kleidung/warme Socken/Matte/Decke/kleines Kissen
evtl. Schreibstifte für das Haiku und bunte Stifte für das Mandala

TEILNEHMEN FÜR 10 € – GETRÄNKE EXTRA

SPENDE FÜR EIN REGIONALES SOZIALES PROJEKT

ANMELDUNG bis 7.4.25 bitte über die VHS Abensberg

Tel. 09443-9103530 – E-mail: info@vhs-abensberg.de