

Die drei magischen Zustände

Stille: Unsere Seele erblüht in der Stille.

Dankbarkeit: In der Stille erfahren wir eine tiefe Dankbarkeit.

Innerer Frieden: Durch die Dankbarkeit erfahren wir einen tiefen inneren Frieden.

Stille heilt.

Afschin Kamrani



Einladung zu einem Impulsworkshop für Erzieher_innen und Lehrer_innen

Sehr geehrte Erzieher_innen und (Religions-/ Ethik-) Lehrer_innen in Freiburg,

nach dem großen Interesse im letzten Jahr, möchte ich Sie auch dieses Jahr ganz herzlich auf das mittlerweile in Freiburg etablierte Projekt „Woche der Stille“ aufmerksam machen! Dieses Projekt wird vom 05. bis 12. November 2017 die Stille in der Stadt Freiburg zum Thema machen. Verschiedene Veranstaltungen laden ein, sich praktisch (z.B. auf dem Meditationskissen), poetisch, im Kino oder bei einem Vortrag mit unterschiedlichen Facetten von Stille und Achtsamkeit zu beschäftigen. Institutionen und Einzelpersonen können sich inspirieren lassen, und ihre ganz eigene Form der „Woche der Stille“ entwickeln und gestalten. In einer Welt, die immer schneller und scheinbar „effektiver“ wird, wollen wir einen Akzent setzen und dazu ermutigen, selbst zu erfahren was passiert, wenn wir im Tun innehalten und wieder zum Sein kommen.

Abermals sind die **Schulen und Kitas** eingeladen, sich je nach Interesse mit kleineren oder größeren Projekten an dieser Woche zu beteiligen. Zu Ihrer eigenen Inspiration und um individuelle, für Sie stimmige konkrete Ideen zu entwickeln, möchte **arbor** seminare Sie in diesem Rahmen wie schon im letzten Jahr herzlich zu einem Impulsworkshop eingeladen:

„Stille-Meditation-Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen“

25. Oktober 2017 von 16 –19 Uhr

Der Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Neben inspirierenden Erfahrungsmomenten erwartet Sie ein Austausch über verschiedene inhaltliche Fragestellungen: Wofür Stille? Warum und wann tut Stille gut? Wie lässt sich die Praxis der Achtsamkeit integrieren? Welche Möglichkeiten des Innehaltens gibt es zusammen mit Kindern und Jugendlichen? Wie finde ich heraus, wann welche Übung hilfreich sein könnte? Welcher Rahmen unterstützt den Einsatz von Meditationen? Und freilich soll auch genügend Raum für Ihre eigenen Fragen und Erfahrungen zur Verfügung stehen. Dieser Workshop enthält Elemente aus dem des letzten Jahres, bildet aber einen eigenen Rahmen und setzt eigene Akzente, so dass Teilnehmer_innen des letzten Jahres ebenso willkommen sind, wie neue Interessierte.

Wenn ich Ihr Interesse wecken konnte, freue ich mich über eine Anmeldung bis zum 16. Oktober 2017 an: Arbor Seminare – per Email an baericke@arbor-seminare.de oder per Telefon 0761-89 62 91 10

Ich verbleibe mit herzlichen und sonnigen Grüßen

Dörte Westphal

(Arbor Seminare und „Mit Kindern wachsen“ e.V.)