

station s

stille
mittendrin



Gregorianik & Jugum Auszeit mit Klang und Bewegung

An diesem Nachmittag verbinden wir zwei alte Wege zu einer lebendigen Erfahrung: die schlichten, tief berührenden Gesänge der Gregorianik und die achtsamen Gebärden, Atem- und Meditationsübungen des Jugum, die ihren Ursprung in europäischen Klöstern haben.

In klösterlich inspirierter Atmosphäre sind wir eingeladen, ohne Leistungsanspruch gemeinsam zu singen, uns zu bewegen und dem eigenen Ausdruck Raum zu geben. Aus dem Atem entstehen Klang und Bewegung – ruhig, einfach und von Freude getragen.

Wir können uns auf das einlassen, was in uns klingt und schwingt, die eigene Stimme neu entdecken und den Körper als Resonanzraum erfahren. In der Verbindung von Gesang und Gebärde entsteht ein stiller, lebendiger Dialog zwischen innen und außen.

Mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Stimmübungen öffnen wir einen Raum für die Gebärden des Heiligen Dominikus und die gregorianischen Gesänge. Schritt für Schritt finden Klang und Bewegung zusammen – absichtsfrei, spielerisch und getragen von der Gruppe. Den Abschluss bildet ein gemeinsames, stärkendes Ritual.

Eingeladen sind alle, die sich angesprochen fühlen – mit oder ohne Vorerfahrung. Im Mittelpunkt stehen nicht Perfektion oder Leistung, sondern Erleben, Spüren und die Freude am gemeinsamen Sein.

In Kooperation mit dem KLANGRAUM st.fidelis.

Sonntag, 25. Oktober 2026 | 14.00 – 19.30 Uhr

Simon Müller, Kirchenmusiker

Kirstin Kruger-Weiß

Friederike Schauenburg-Klasen, Jugum-Trainerin

Kosten: € 25

Anmeldung bitte bis 16. Oktober 2026.

Raum der Stille



station s

Das Spirituelle Zentrum der Kath. Kirche

Seidenstraße 39 | 70174 Stuttgart

www.station-s.de | station-s.stuttgart@drs.de