

station s

stille
mittendrin



Ausdruck finden: mit Klang und Bewegung zur Ruhe kommen – Jugum und Klangschale

Wir laden Sie ein, an diesem Abend allem Raum zu geben, was Sie innerlich bewegt: Sorgen, Ängste, Krankheit, aber auch dem, was lichtvoll, stärkend und heilsam ist. Spüren, was berührt und sich berühren lassen.

Sanfte Körper- und Atemübungen aus Jugum, dem europäischen Klosteryoga, können helfen, ins achtsame Spüren zu kommen, Ungelöstes loszulassen und in einer angeleiteten Zeit der Stille zu mehr Balance zu finden. Begleitet und vertieft wird dieser Abend durch die Klänge der Klangschalen. Ihre Schwingungen tragen, beruhigen und öffnen einen stillen inneren Raum. Gedanken werden leiser, der Atem ruhiger, der Geist klarer. Klang und Stille wechseln sich ab und unterstützen das Loslassen und Auftanken.

Eine wohltuende Zeit, um dem Inneren durch Bewegung, Klang und Stille Ausdruck zu verleihen, Kraft zu schöpfen und wahrzunehmen, was im Herzen Anklang findet.

Wer möchte kann sich mit einem persönlichen Hoffnungs- und Kraftwort persönlich stärken und segnen lassen.

Donnerstag, 26. November 2026 | 19.00 – 21.00 Uhr

Julie Kienzle, Tantra Hatha Yoga-Lehrerin
Kirstin Kruger-Weiß, , Leitung station s

Kosten: € 15

Anmeldung bitte bis 19. November 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