

station s

stille
mittendrin



Einführung in Stille & Klangmeditation Spüren – Loslassen – inneren Frieden finden

Eine Einladung, für eine Weile ganz aus dem Alltag auszusteigen. Den Lärm im Außen und die Unruhe im Inneren leiser werden lassen – Körper- und Atemübungen können dabei helfen. Gedanken und Alltagsdinge dürfen vorbeiziehen wie Wolken.

Wir dürfen einfach da sein, müssen nichts leisten. Nur atmen. Nur spüren. Stille darf entstehen – sich ausbreiten – uns füllen.

Begleitet werden diese stillen Momente durch die sanften Klänge von Klangschalen. Ihre Schwingungen berühren – auf mehreren Ebenen: den Körper, die Gefühle, den Geist und das, was tieferliegt. Sie können Verspannungen lösen, den Geist zur Ruhe bringen und die Stille vertiefen. Manchmal reicht ein Ton – und etwas in uns kommt in Bewegung. Oder zur Ruhe.

Die Klangmeditation hilft dabei, leichter in einen meditativen Zustand zu finden. Worte werden leiser, ein innerer Raum öffnet sich. Heilsam, still, verbunden.

Wer mag kann sich am Ende noch ein Hoffnungs- oder Kraftwort zusprechen lassen: Persönlich Segen empfangen und sich stärken lassen.

Diese Zeit ist eine sanfte Einführung in die Welt der Stille und in die Kraft der Klänge. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nur die Bereitschaft, sich einzulassen.

Donnerstag, 16. April 2026 | 19.00 – 21.00 Uhr

**Julia Kienzle, Tantra Hatha Yoga-Lehrerin
Kirstin Kruger-Weiß**

Kosten: € 15

Anmeldung bitte bis 9. April 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