Gehe ruhig und gelassen
inmitten von Lärm und Hast
und sei des Friedens
eingedenk,
der in der Stille ist.
(Desiderata)

Die Stille im Advent erleben

Ein Samstagsseminar für Frauen

Gerade die Vorweihnachtszeit wird - vor allem für uns Frauen - oftmals die hektischste Zeit des Jahres. Die Geschenke müssen besorgt, die Plätzchen gebacken, die Wohnung dekoriert, der Christbaum geschmückt und der Einkauf für das Festmenü erledigt werden.
Für die schönen, besinnlichen Momente bleibt in dem Alltagstrubel oft nur noch wenig Zeit übrig.
Deshalb wollen wir uns an diesem Samstag mit entspannender Musik, Meditation und gegenseitigem Austausch „eine Insel der Ruhe" schaffen, wollen innehalten, langsamer werden und den Rhythmus der dunklen Jahreszeit erspüren. Wir wollen einen gemeinsamen Tag verbringen, der Raum gibt, uns intensiv mit der Stille auseinanderzusetzen, und können uns damit gleichzeitig das kostbarste Geschenk machen, das es gibt: nämlich uns Zeit für uns selbst zu nehmen.

(Bitte Schreibzeug und dicke Socken mitbringen)

Seminarleitung: Dipl.Psych. Elke Stromeyer-Jobst

Termin: Samstag 8.12.2007, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Freie Praxis für ganzheitliche Entwicklung
CASA VITA, Universitätsstr.16, 91054 Erlangen
Kosten: 45,- €

Info und Anmeldung:

Tel. 09134/ 70 89 67 oder per e-mail:
Elke.Stromeyer-Jobst@t-online.de