



# Innere Stille

Die **Stunden der Stille** sind ein Tagesseminar zur inneren Stille. Sie bestehen aus zwei intensiven Übungseinheiten, in denen man ganz mit sich selbst ist. Man verliert sich in einfachen, sanften Körperbewegungen oder ist ganz still. Man lässt los, kehrt sich nach innen und vertraut sich sich selbst an. Abgestorbene Substanz vergeht und neues Leben bildet sich aus. Am Ende des Tages ist man zugleich versunken und leicht.

**Übungen zur inneren Stille** sind äußerlich sehr einfach und können im Laufe des Seminars erlernt werden. Viele sind ganz still. Ihr körperlicher Aspekt ist eine Brücke zum geistigen. Innenwendung bedeutet anfangs immer auch etwas körperliche Anstrengung. Diese überwindet man aber leicht.

Das Seminar dauert von **10 Uhr - ca. 18:00 Uhr** mit einer Pause gegen 13 Uhr. In der Pause wird ein leichtes, vegetarisches Mittagessen serviert. Nach diesem bleibt genug Zeit zum Ruhen auf dicken Matten im Übungs- und in stillen Nebenräumen.

## Stunden der Stille

22.11.2015 10-18 Uhr

## Praxis in der Remise

Ohlauer Strasse 10

10999 Berlin



Die **Praxis in der Remise** liegt in einem stillen Remisegebäude nahe des Görlitzer Parks. Ihr Übungsraum ist umgeben von einem kleinen Stein- und Wassergarten. Von oben schauen große Bäume durch ein Glasdach, vom Umgang leuchtet warmes, indirektes Licht. Der Übungs- und die umliegenden Nebenräume strahlen natürliche Geborgenheit und Ruhe aus.

Die Praxis ist in der Ohlauer Strasse 10, 10999 Berlin. Sie ist leicht zu erreichen von der U Bahn (U1) Görlitzer Park, und liegt sehr nahe der Haltestelle (M29) Ohlauer Strasse.

**Information** bei Malte Loos, Tel: (030) 915 35419, Mobil (0174) 379 0176, oder auch per Email: malte@innere-stille.net; Internet: www.innere-stille.net.

**Anmeldung** erst gültig bei Zahlungseingang. Bankverbindung: Malte Loos, IBAN DE38 3708 0040 0337 5031 00. Erstattung bei Rücktritt bis 7 Tage vor Seminar 50%, bis 2 Tage vor Seminar 25 %, danach keine. Ermäßigung für Schüler, Studenten, Arbeitslose und sonstige nachweisbar Arme.

Seminargebühren bei Anmeldung					
bis 14. November		bis 21. November		am 22. November	
Normal	Ermgt	Normal	Ermgt	Normal	Ermgt
60.-	40.-	70.-	50.-	75.-	55.-