

## Stille

Stille ist mehr als ein Wort. Stille bedeutet inne zu halten und völlig hier zu sein, wach, präsent und entspannt. Aus dem Englischen bekannt ist der Spruch: „SILENT and LISTEN“ (..) (Stille und Hören) werden aus den gleichen Buchstaben geformt.

Stille sein lädt uns ein zu lauschen, immer feiner zu lauschen. Still sein eröffnet uns die Möglichkeit, zu bemerken, was hinter dem Lärm der eigenen Gedanken oder den Geräuschen der Welt auf uns wartet.

Inne zu halten kann auch Störungen und Ablenkungen deutlicher werden lassen. Ihnen können wir uns achtsam zuwenden. So kommen wir unserem Wesenskern Schritt für Schritt näher. Wir werden vertraut mit Leere und Form, Form und Leere.

## Leitung



### Martin Böttcher

Achtsamkeitspraxis seit 1997;  
Dipl. Sportwissenschaftler;  
Heilpraktiker für  
Psychotherapie; Leela Coach.  
[www.meinen-wesenskern-beruehren.de](http://www.meinen-wesenskern-beruehren.de)

### Organisation:

Wiebke Reimer-Stümke: Atemtherapeutin und  
– Lehrerin. Eckernförde. Tel.: 04351 – 712962

### (Neuer!) Ort

Impulse Seminare  
Gasstr.5 24340 Eckernförde

### Termin

21. April 2018

### Zeit

10 – 17 Uhr

### Kosten:

€ 100 bei Anm. bis 23. März 2018, danach  
€ 120

Bei Paaranmeldungen erhält der Partner  
25% Rabatt

### Anmeldung

Per mail an [marboettch@web.de](mailto:marboettch@web.de) oder  
über Wiebke Reimer-Stümke

Konto für Seminargebühr:

Martin Böttcher

IBAN: DE03600100700310735704

Die Anmeldung ist verbindlich mit  
Eingang der Seminargebühr

## Über die Stille

In der Stille begegnen wir uns selbst. Es wird offensichtlich, wo wir gerade stehen, mit uns und unserem Leben. In der Stille begegnen wir auch unserem Selbst. Mystiker sagen, in der Stille begegnen wir dem Göttlichen. Für mich weist Stille auf das tiefere Gesicht des Lebens. Weil sie einlädt innezuhalten und sich leer zu machen. Dieses Leermachen können wir erleben als Quelle tiefen inneren Friedens und Glücks.

Wie können wir zu einer Stille finden, die uns nährt? Es gibt verschiedene Wege, um Aufmerksamkeit von unserem unruhigen Verstand abzuziehen. Dann kann uns still sein tief in das Erleben des Augenblicks führen, kann uns teilhaben lassen an diesem einzigartigen Moment, in dem unsere Erfahrung der Wirklichkeit geboren wird. Sobald wir uns inneres Hören gestatten, beginnt unser ganzes Wesen zu lauschen.

