



Aufnahme: Kenneth Libbrecht

Auf ins neue Jahr

- aber mit bewussten Schritten. Stille Tage in der Winterpause haben gut getan. Es gab einen Abstand zum durchgeplanten Alltag und neue Gelassenheit. Und nun beginnt der Endspurt fürs Semester und ein ganzes geschäftiges Jahr. Wie lässt sich eine gelassene Haltung bewahren?

Am Beginn der Woche abzubiegen in eine Zeit der Stille, kann dazu helfen. An drei Montagen im Januar lade ich dazu ein, für eine halbe Stunde in der Stille zu sitzen. Ich werde eine Einführung dazu geben für diejenigen, die das gar nicht kennen, und die Zeit des Schweigens mit kleinen Anregungen begleiten. Zum Abschluss gebe ich einen Vorschlag mit, wie Sie sich im Lauf der Woche zwischendurch an die Stilleinsel erinnern könnten. Dauer insgesamt eine dreiviertel Stunde.

Kündigen Sie mir doch Ihre Teilnahme bis spätestens Montag morgens an (isolde.meinhard@fau.de).

Ort: Kapelle im Internistischen Zentrum, Ulmenweg 18
Eingang D (gegenüber der Palmeria)

Zeit: montags 16. / 23. / 30. Januar 17.30 bis ca. 18.15 Uhr