

# Stille als Kraftquelle entdecken!



Sie sehnen sich nach innerer Stärke und Gelassenheit? Sie ahnen, dass ein Schlüssel zu dieser Kraft die Stille ist? Sie haben erste Erfahrungen mit Zeiten der Stille gemacht, aber der Rückzug im Alltag gestaltet sich schwierig und trifft auch nicht immer auf Verständnis Ihrer Mitmenschen? Sie haben Lust, vielleicht auch mit etwas Respekt, sich auf Stille einzulassen und suchen Anleitung dafür?

Dann sind Sie herzlich eingeladen, an diesem Nachmittag erste oder weitere Schritte zu gehen, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Neben praktischen Meditations- und Entspannungsübungen, die mit dem christlichen Glauben vereinbar sind, wird es Zeit zum Austausch, für Fragen und Reflektion geben.

**Wann:** Samstag, 22.02.2020 von 15:00 – ca. 18:00 Uhr

**Wo:** Quellhaus, Breder Str. 4a, 32108 Bad Salzuflen

**Teilnehmer:** max. 8 Personen

**Kosten:** 40,- € inkl. Kaffeetrinken und Getränke und  
Materialkosten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und warme Socken

**Anmeldung:** Sabine Plaschke

☎ 05222 17754

✉ [info@quellhaus.de](mailto:info@quellhaus.de)

Kontaktformular: [www.quellhaus.de](http://www.quellhaus.de)

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 19.02.2020

**Seminarleitung:** Sabine Plaschke, Coach (IHK/EASC)  
Dipl. Ökotrophologin

**Veranstalter:**  **Quellhaus** e.V.

**Bankverbindung:** Quellhaus e.V., Sparkasse Lemgo

IBAN: DE08 4825 0110 0007 1342 81