

# Workshop: Kraft der Stille



*„Es gibt eine Vollkommenheit tief inmitten allem Unzugänglichen.  
Es gibt eine Stille, tief inmitten aller Rastlosigkeit  
Es gibt ein Ziel, tief inmitten aller weltlichen Sorgen.  
Das bist Du.“*

*Buddha*

**Buddha hat viele Methoden der Meditation getestet, bis er seinen Weg zur Erleuchtung fand.**

**Wir versuchen an diesem Abend mit verschiedenen Methoden herauszufinden, was für Dich ein Übungsweg sein könnte, um zu mehr Ruhe, Entspannung und innerem Frieden finden zu können.**

**Datum: Freitag, 26. 01.2024 von 19:30 – ca. 21:00**

**Kosten: 20€**