Entdecke die Kraft der Stille: Meditation im geheimen Garten

Erleben Sie eine geführte Meditation mit Maja Hoffmann beim Leise-Festival im geheimen Garten – kostenlos, ohne Anmeldung. Bringen Sie Ihre Matte mit!

Ein Rückzugsort für Körper und Geist im urbanen Raum

Inmitten des hektischen Stadtlebens eröffnet das „Leise-Festival“ einen Rückzugsort, der zur Besinnung und inneren Einkehr einlädt. Dieser zweitägige Event findet in einem geheimen Garten statt, der nicht nur ein idyllisches Ambiente bietet, sondern auch Raum für persönliche Reflexion und Stille schafft. Das Festival soll die Sinne schärfen und zeigen, wie bedeutungsvoll und kraftvoll Stille in unserem Alltag sein kann.

Die Rolle der Meditation im modernen Leben

Ein zentrales Element der Veranstaltung ist die „MAJA MEDITATION“, geleitet von Maja Hoffmann. Diese Meditation ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene zugänglich und bietet eine bewusste Entspannungspause. Maja kombiniert verschiedene Meditationsansätze, um das Bewusstsein für die eigene Selbstwahrnehmung zu stärken. Teilnehmer*innen erhalten wertvolle Tipps, um eine regelmäßige Meditationspraxis in ihren Alltag zu integrieren, was für viele im stressigen Berufsleben eine Herausforderung darstellt.

Ein vielseitiges Programm zur Förderung der Achtsamkeit

Das Festival umfasst diverse Veranstaltungen, darunter Mini-Konzerte, Workshops, Poesie und Open-Air-Stummfilm-Kino. Diese Formate fördern das Nachdenken über die Bedeutung von Stille und Achtsamkeit in unserem schnellen Lebensrhythmus. Die Besucher*innen entdecken ein verborgenes Paradies, das als Gegenpol zur lauten, pulsierenden Stadt dient. Hier wird der Lärm der Außenwelt dämpfend und zeitlos.

Ein barrierefreies Erlebnis für alle

Das „Leise-Festival“ ist kostenfrei und benötigt keine vorherige Anmeldung. Die Teilnehmenden werden gebeten, eigene Matten mitzubringen, um die meditative Erfahrung zu unterstützen. Diese Unkompliziertheit macht es für eine breite Öffentlichkeit leicht zugänglich und fördert eine vielfältige Teilnahme.

Unterstützung und Nachhaltigkeit im kulturellen Bereich

Die Veranstaltung wird aus Landesmitteln gefördert, was die Bedeutung kultureller Angebote unterstreicht und ihren Stellenwert im Bereich der Literatur und Achtsamkeit hervorhebt. Die Unterstützung durch die Arbeitsstelle für literarische Museen, Archive und Gedenkstätten in Baden-Württemberg (Deutsches Literaturarchiv Marbach) trägt zur Verankerung solcher Initiativen in der Kulturpolitik bei.

Fazit: Die Kraft der Stille erleben

Das „Leise-Festival“ bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, die Kraft der Stille zu erleben und eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen. Angesichts der Herausforderungen des modernen Lebens kann diese Art der inneren Einkehr wertvolle

Impulse für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit bieten, während gleichzeitig ein Raum für kreative und kulturelle Entfaltung geschaffen wird.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de