

## Stunden der Stille

### Übungen zur inneren Freiheit mit Malte Loos

Sonntag, 9. Oktober 2011

Praxis in der Remise  
Ohlauer Strasse 10  
10999 Berlin

## Die Kunst des Loslassens

Jedes Leben ist innerer Beschwernis ausgesetzt. Diese trägt man meist unbemerkt in sich. Auch wenn man sich der eigenen Belastungen bewusst ist, ist es gemeinhin sehr schwierig, sich von ihnen zu befreien.

Innere Last hält man mit den eigenen Gedanken fest. Um sie loszulassen, muss man lernen, überhaupt nichts mehr zu denken. In völliger, innerer Stille findet man innere Freiheit.

Die **Stunden der Stille** bieten Gelegenheit, das Innere zu beruhigen und das Loslassen zu üben. Sie bestehen aus einigen wenigen, körperlichen Übungen, die den Bewusstseinsfluss anregen und in deren vielfacher Wiederholung man sich gänzlich verliert. Der Übende wird aus der Welt der eigenen Gedanken herausgelockt und vergisst, sich selbst festzuhalten. Die innere Last entgleitet den eigenen Händen und man findet sich in innerer Ruhe wieder.

Die körperlichen Voraussetzungen für die Stunden der Stille sind minimal. Alle Übungen sind sehr einfach und können im Laufe des Seminars erlernt werden. Viele sind ganz still.

Das Seminar dauert von 10 - ca. 18:00 Uhr mit einer Pause gegen 13 Uhr. In der Pause wird ein leichtes, vegetarisches Mittagessen serviert. Der Unkostenbeitrag beträgt 50 €.

Anmeldung und Info bei Malte Loos, Tel: 0174 379 0176 oder Email: malte@innere-stille.net.

<http://www.innere-stille.net>.