

More to explore ...

Alles
Liebe,
Erika

*"Let silece take you
to the core of life"*

– Rumi



Stille ist ein unglaubliches Geschenk. In ihr liegen Alles und Nichts. Die Stille ist immer da. Sie ist für uns allerdings oftmals nicht wahrnehmbar, denn zu viele Gedanken, Tun oder Gefühle lenken uns ab. Die Kraft der Stille beschreibt die positive Wirkung, die das bewusste Zurückziehen aus der Geräuschkulisse und der Hektik des Alltags auf unseren Körper, Geist und Seele haben kann. Stille ermöglicht es uns, uns zu entspannen, unseren Geist zu klären und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Stille kann uns helfen, uns zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Wir können uns auf unsere Atmung konzentrieren, unsere Gedanken sammeln und unsere Kreativität entfalten. Stille kann uns auch dabei helfen, uns mit uns selbst und unserer Spiritualität zu verbinden. Insgesamt ist die Kraft der Stille ein wertvolles Instrument, um unser Wohlbefinden zu steigern und uns zu helfen, unsere innere Ruhe und Balance zu finden. Erst in der Stille entdecken wir unsere innere Fülle, Kraft, Weisheit, Weichheit und Schätze. Gehe in die Stille, entdecke die Fülle, erfreue dich an dir, feiere dich.



In der Stille...

- ...begegnest du dir selbst
- ...erholst du dich
- ...förderst du deine Gesundheit
- ...verfeinern sich deine Sinne
- ...entwickelt sich deine Kreativität
- ...wird dir vieles klarer
- ...wirst du achtsamer
- ...steigerst du deine Produktivität und Arbeitsqualität
- ...kannst du dich mit der Natur und deinem Umfeld besser verbinden
- ...gewinnst du neue Erkenntnisse