

Liebe Leserinnen und Leser,

„**Stille** ist deine wahre Natur. *Was ist Stille?*

Der innere Raum von Bewusstsein, in dem diese Worte wahrgenommen und zu Gedanken werden.

Ohne dieses Bewusstsein würde es Wahrnehmung, keine Gedanken, keine Welt geben.

Du bist dieses Bewusstsein in Gestalt deiner Person.“

(Eckhart Tolle)

Das Thema Stille findet in unserer Gesellschaft immer mehr Bedeutung.

Stille ist mehr als das Gegenteil von Hektik und Lärm. Ruhe ermöglicht es Ihnen, in Kontakt zu treten mit Ihnen selbst. Was geht in Ihnen vor? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Womit beschäftigen sich Ihre Gedanken? Was möchte an die Oberfläche? Was möchte wahrgenommen oder gefühlt werden?

Betrachten wir das Meer – erst bei ruhigem Meeresspiegel ist der Blick in die Tiefe möglich. Dort entdecken wir dann die verborgene Lebendigkeit.

Mit meiner laienhaften Videoaufnahme während meines Schwimmens mit den freilebenden Delfinen vor Hawaii möchte ich Sie hier (<https://youtu.be/sLKUrYaTmM>) zu einem kurzen Moment Stille einladen. Es war für mich eine besondere Art, mich aus der Stille heraus zu erfahren. Erst als ich mit der Situation vertraut war, gelang es mir, mich entspannt auf die Wasseroberfläche zu legen und mit der Kamera die verborgene Lebendigkeit aufzunehmen.

Der November lädt geradezu ein, vor Kamin oder Kerze zur Ruhe zu kommen und sich seinem inneren Raum wieder bewusst(er) zu werden und sich zu leben.

Herzliche Grüße

Gabriele Gärtner

#### Aktuelles

- Individuelles Einzelcoaching *nach Vereinbarung*
- Neustart Ausbildung zum Cognition Coach in Immenhausen *ab 23.05. – 25.05.2019*