

PRANO Online-Forum:

„Vom Stress in die Stille“, am Sonntag, den 14.12.25 von 19:00 -21:00 Uhr

Die Tage sind wieder gefüllt mit Eile, Terminen, Lärm und Erwartungen. Vieles zieht an uns, manches zerrt, anderes fordert mehr, als wir geben können oder wollen.

Stress fühlt sich an wie ein Strom, der uns mitreißen möchte, manchmal schneller, als wir atmen können.

Doch irgendwo dazwischen wartet die Stille. Sie ist nicht laut, sie drängt sich nicht auf. Sie liegt im Innehalten, im Spüren des eigenen Atems, im leisen Wahrnehmen dessen, was jetzt ist.

Die Stille ist kein fernes Ziel, sondern ein Raum, den wir öffnen können – mitten im Trubel, mitten im Tun, mitten in uns.

Vielleicht genügt es, einen Moment die Augen zu schließen. Den Körper zu spüren, so wie er jetzt ist, ohne etwas verändern zu wollen.

Dann beginnt die Stille sich auszubreiten – wie ein sanftes Licht, das die Härte des Tages weicher macht.

Kennst Du es, abends still auf den Balkon oder in den Garten hinauszutreten, und staunend in den Sturm oder die Sterne zu schauen?

Oder aus dem städtischen Trubel in eine Kirche zu treten, und still ein paar Minuten zu sitzen und die Atmosphäre aufzunehmen?

Was brauchst du, um vom Stress in die Stille zu finden?

Kannst du dir erlauben, für einen Moment nichts zu leisten, nichts zu erfüllen – einfach nur zu sein?

Wo in dir wohnt die Ruhe, die dich trägt, auch wenn alles im Außen in Bewegung ist?

Darüber wollen wir uns heute gemeinsam austauschen.