





#### Westsächsische Hochschule Zwickau

University of Applied Sciences

**HOCHSCHULE FÜR MOBILITÄT** | UNIVERSITY FOR MOBILITY



# Herzliche Einladung zum Offenen Raum der Stille Donnerstag, 15.06.2023

08:00 - 17:00 Uhr

Campus Scheffelberg, Wiese neben Hörsaalgebäude



Silence Space als offener Raum der Stille, angeleitete Übungen und Austausch – Die Veranstaltung findet im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagement der WHZ mit Unterstützung der AOK Plus – Regionalcenter Chemnitz statt.

Weitere Informationen: https://www.silencespace.net/



### Wer sind wir?



Die Stille ist das Herzstück in vielen
Bereichen meines Lebens: in meiner Rolle als
Lernbegleiter an einer Freien Naturschule, in
meinem lebenslangen Studium der
Philosophie und in meinen kontemplativen
Naturbeziehungen. (Florian)



"Räume für Verbindungen zu uns selbst, einander und der Umwelt versuche ich als Studiengangskoordinatorin und im Rahmen des Kollektivs der Stille interaktiv, kreativ und inhaltlich zu kultivieren." (Fanny)

## Ablauf

08:55 – 09:15 Uhr – Yoga

bitte gemütliche Kleidung mitbringen

10.22 – 11:15 Uhr – Meditation

Üben Gleichmut und Mitgefühl

11:45 – 12:15 Uhr – Stille hören

Raum in uns und um uns erkunden

#### 12:50 – 13:30 Uhr – Aktives Zuhören nach Otto Scharmer

 Übung kultivierte, tiefgreifende Verbindung zu unserem Gegenüber aufzubauen

13:55 – 14:15 Uhr – Naturplatz
Sitzplatz - Herzstück der Kernroutine für Naturverbindung

#### 16:00 – 17:00 Uhr – Philosophieren über Stille

kennenlernen

- Wie kann über Stille geredet werden?
- Wenn Stille nicht einfach bloß als die Abwesenheit von Leuten oder von Bewegungen interpretiert werden kann. Was ist Stille?

Das Konzept wurde im Rahmen der Masterarbeiten im Fach Global Changemanagement von Studierenden 2020 an der Hochschule für Nachhaltige Entwicklung Eberswalde entwickelt und mündete dann in der Geschäftsidee "Silence Space"