

## INFORMATION GARTEN DER STILLE

Der Klostergarten des Franziskanerklosters wird umgestaltet und für die Bevölkerung zu festgelegten Zeiten geöffnet. Entstehen soll ein Rückzugsraum, der der Bevölkerung zur Erholung und Gesundheitsprävention dient. Thema ist der Rückzug, das Innehalten, um wieder Kraft für den Alltag zu schöpfen. Dies dient der Stressprävention und dem Aufbau von Resilienz. Dazu entwickelt die METATRAIN GmbH ein Konzept auf der Basis eines Förderprojekts der AOK Bayern.

### KONZEPT STILLE

Der Klostergarten ist ein Ort der Stille, das bedeutet, dass im Garten Schweigen herrschen soll, wenn Menschen sich darin aufhalten. Es soll ein Ort entstehen, an dem Menschen Stille wieder üben können.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass unser Gehirn offenbar immer wieder Zeiten des Nichtstuns braucht, damit es sich neu sortieren kann. Pausen mit einem gewissen „Leerlauf“ im Kopf sind demnach für unsere geistige Stabilität geradezu unabdingbar. Sie geben uns immer wieder die Kraft und neue Orientierung, um den Anforderungen des Alltags auch gewachsen zu sein.

### BROSCHÜRE MIT ANLEITUNG

Es entsteht eine Broschüre, die Menschen anleitet, wie sie den Garten der Stille nutzen können. Dazu gibt es unterschiedliche Wege:

- > Ausgerichtet an den klassischen Meditationshaltungen können Menschen im Garten in der Stille stehen, gehen, sitzen, liegen.
- > Wenn Besucher das möchten, können sie sich durch meditative Audio-Anleitungen unterstützen lassen, um die Stille in sich zu erschließen.

### MEDITATIVE AUDIO-ANLEITUNGEN IM GARTEN

Es werden meditative Audio-Anleitungen entwickelt, die kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Diese Audio-Anleitungen können im Garten der Stille an unterschiedlichen Orten genutzt werden.

### MEDITATIVE AUDIO-ANLEITUNGEN IM RAUM DER STILLE

Zusätzlich wird zu entsprechenden Zeiten der Raum der Stille (Kapelle im Kloster) geöffnet sein. In diesem Raum der Stille werden zu vorgegebenen Zeiten via Lautsprecher Audio-Meditationsübungen zur Verfügung gestellt.

### VERANSTALTUNGEN

2018 werden zusätzlich Veranstaltungen zum Thema angeboten.

