

Jammerlappen-Silent-Room

Infoblatt



Rahmenbedingungen:

Dauer: 3 Stunden

Gruppengröße: 4-18 Personen

Organisation & Zuständigkeiten:

Der Raum wird vom Auftraggeber gestellt/organisiert.

Honorar für die Durchführung:

480 € (zzgl. Fahrt- und ggf. Übernachtungskosten)

Anfragen & Kontakt:

Alexandra Glander

beratung@alexandraglander.at

+43 699 111 97 469

Der Jammerlappen-Silent-Room ist ein zeitlich begrenztes Stille-Raum-Format mit präsenter Begleitung. Er richtet sich an Menschen und Teams, die bewusst innehalten und bei sich ankommen möchten.

Im Mittelpunkt steht die Erfahrung von Stille als Ressource: Ein Raum, in dem Wahrnehmung möglich wird, ohne etwas tun, bearbeiten oder verändern zu müssen.

Der Ablauf ist bewusst einfach gehalten, bietet Orientierung, ohne zu überfordern, und wird durch eine ruhige Einführung sowie einen klaren Abschluss gerahmt.

Der Jammerlappen-Silent-Room ist **kein Gesprächs-, Therapie- oder Meditationsformat.**

Es handelt sich um einen professionell begleiteten Raum der Stille, dessen Wirkung nicht durch Inhalte, sondern durch das bewusste Erleben von Präsenz, Entlastung und innerer Ruhe entsteht.

Der Silent-Room eignet sich als:

- regelmäßiges Zusatzangebot in Praxisgemeinschaften, Gesundheits- und Seminarhäusern
- extern begleiteter Stille-Raum in Unternehmen zur Regeneration, Entlastung oder bewussten Unterbrechung des Arbeitsalltags