

Jammerlappen-Silent-Room

Oase der Gesundheit



Termine bis Juni 2026 – jeweils mittwochs:

- 4. Februar
- 4. März
- 1. April
- 6. Mai
- 3. Juni

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich – entweder schriftlich per Mail oder telefonisch:

Alexandra Glander
beratung@alexandraglander.at
+43 699 111 97 469

*Der Teilnahmebeitrag ist **in bar vor Ort vor Beginn** des Silent-Rooms zu begleichen. Bitte bring den Betrag passend mit. Danke!*

Stille öffnet Raum für bewusste Selbstwahrnehmung und wirksame Regeneration im Alltag – ohne viel Aufwand und ohne etwas richtig machen zu müssen.

Der Jammerlappen-Silent-Room lädt dich in diese Stille ein. Er ist ein offener, zeitlich begrenzter Raum für Menschen, die sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen wollen – mit präzenter Begleitung und einem klaren, ruhigen Rahmen.

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 ist ein professionell begleiteter Raum der Stille, dessen Wirkung nicht durch Inhalte, sondern durch das bewusste Erleben von Präsenz, Entlastung und innerer Ruhe entsteht.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.