

# Jammerlappen-Silent-Room

## Oase der Gesundheit

### Jammerlappen-Silent-Room

Jenseits von Tun und Müssen



#### Stille. Präsenz. Sein.

1. Mittwoch im Monat  
17:00–20:00 Uhr

Oase der Gesundheit  
Hauptstraße 46, 2492 Zillingdorf

30 €/Person

[alexandraglander.at](mailto:alexandraglander.at)



#### 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](mailto: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  
präsenster 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.

