

Wie kann Stille im Kopf entstehen

Wer einmal nachts wach liegt, kennt ihn, den Mahlstrom der Gedanken, der nicht zum Stillstand kommt.

Dort setzt der Trainer George Pennington in seinem Vortrag „Endlich Stille im Kopf – vom ständigen Denken zur stillen Präsenz“ an. Am heutigen Mittwoch, 7. November, spricht er um 18.30 Uhr darüber, wie Menschen aus ihrem Gedankenkarussell aussteigen können. Er stellt dabei ein einfaches Verfahren vor, das im Anschluss jeder für sich anwenden kann. (AZ)