

Ruhezone

# Still werden

## Eine Ruhe-Oase in der Weststadt stellt sich vor

*Wenn wir ganz still werden und uns Zeit für uns, unsere Gefühle und Gedanken nehmen, dann kann sich ganz viel Wunderbares entfalten. Wir kommen immer mehr bei uns selbst an und lernen uns und unser Innerstes wahrlich kennen. Und einmal diese Bekanntschaft gemacht, wollen wir sie nicht mehr missen.*

Wie wäre es, wenn wir uns nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag immer mal wieder bewusst Zeit nehmen, um in die Ruhe zu gehen und still zu werden?

Eine Ruhe-Oase – genau das möchte der Raum der Stille in der Kleinschmidtstraße für die Menschen sein. Ein Ort, der zum Innehalten, Auftanken und Ruhe finden einlädt. Das gemeinnützige Projekt wurde im letzten Jahr in Kooperation mit dem Institute for Compassion Heidelberg ins Leben gerufen. Hier können Menschen ihren Gedanken



**Der Mensch besieht sein Spiegelbild nicht im fließenden, sondern im stillen Wasser.**

*(Dschuang Dsi)*

lauschen, Frieden spüren, nach innen gehen, zur Ruhe kommen, entspannen, sich langweilen, ausruhen oder was auch immer in der Stille so alles passiert. Der Eintritt zum Raum ist frei.

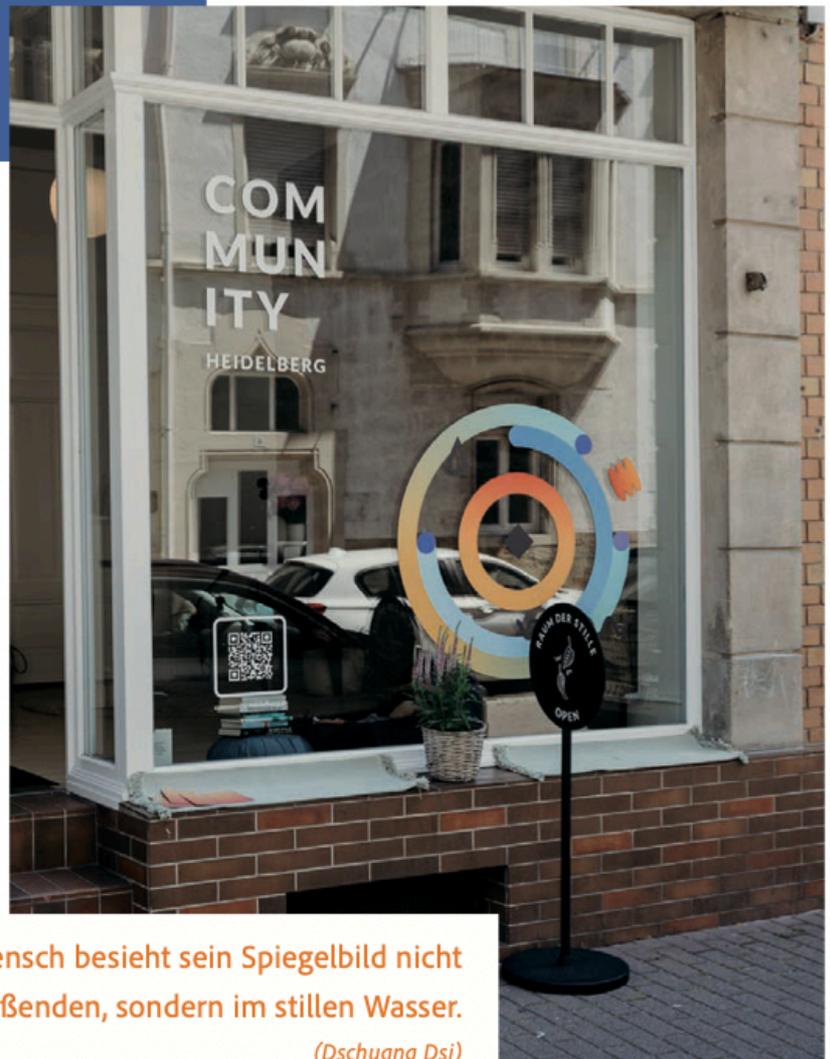
Zwar ist die Kleinschmidtstraße in der Weststadt nicht annähernd so belebt, hektisch und laut wie es am Brandenburger Tor in Berlin der Fall ist – der dortige Raum der Stille diente als Inspiration – dennoch leben wir in einer Zeit, in der das Leben selten einfach nur still ist. Das „einfach Sein“ findet kaum noch Platz. Dabei können wir meist erst klarer sehen, wenn es um uns herum still wird.

Da sich viele Menschen fragen, wie denn Stille überhaupt geht, bietet der Raum der Stille nun mit der Stillen halben Stunde täglich eine Einführung in

die Stille an. Die Teilnahme ist kostenlos, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Herzliche Einladung an alle, die neugierig sind. Wir freuen uns auf euch! ■

*Text: Lisa Ganster*



**Raum der Stille - Community Heidelberg**  
Kleinschmidtstr. 5  
69115 Heidelberg  
hello@community-heidelberg.de  
www.innere-stille.com

### Öffnungszeiten

Mo & Fr 8:00–12:00 Uhr

Di, Mi, Do 14:00–18:00 Uhr

### STILLE HALBE STUNDE

(Einführung in die Stille)

Mo & Fr 8:00 Uhr und 11:30 Uhr

Di, Mi, Do 17:30 Uhr