

AUS-ZEIT - die Kraft der Stille

Der Lebensalltag von Jugendlichen ist oft geprägt von Hektik, Unruhe, Leistungsdruck und Lärm. Diese Einflüsse machen auch vor der Schule und dem Internat nicht Halt.



Es tauchen immer wieder Momente auf, in denen einem alles zu viel wird. Der Stress steigt, Kraft und Mut durchzuhalten sinken, der Akku wird leer. Jetzt gibt es die Möglichkeit den Akku wieder aufzuladen.

Der neue Raum der Stille bietet Gelegenheit einen Stopp im Alltag einzulegen, durchzuatmen, aufzutanken, sich zurückzuziehen - sich eine Auszeit zu nehmen.

FÜR: Ruhe Stille Sammlung Rückzug Entspannung Gebet
GEGEN: Hektik Unruhe Lärm Aggressivität Stress Angst

