



Für.....

Von.....

The background of the entire page is a dark blue color. It is decorated with several stylized, textured blue clouds of various sizes. Some clouds have thin, wavy lines trailing behind them, suggesting movement or wind. The clouds are scattered across the top and bottom sections of the page, framing a central horizontal band.

365 mal In der Ruhe liegt die Kraft

Mit Fotografien von
Gabriele Gerner-Haudum



Nur die Ruhe ist die Quelle
jeder großen Kraft.

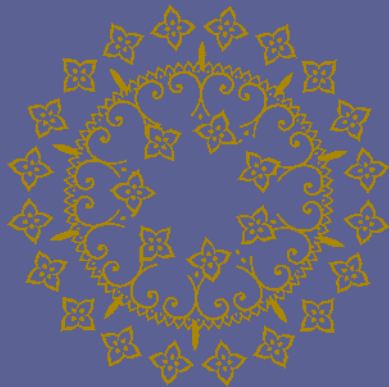
Fjodor M. Dostojewski

Die hohe Kunst der Gelassenheit, das heißt:

- Gerade auch in stürmischen Zeiten die Ruhe zu bewahren
- Sich nicht von der Hektik der anderen anstecken zu lassen
- Im Zorn keine Entscheidungen zu treffen
- Stille zu genießen und auch mal schweigen zu können
- Die eigene Mitte zu finden

Dieser Kalender möchte Tag für Tag Impulse geben für ein entspannteres, stressfreieres Leben und dazu einladen, immer wieder für eine Weile innezuhalten und sich Atempausen im hektischen Alltag zu gönnen.





Januar



Fege den Staub des letzten Jahres fort
und mit ihm alle unguten Gefühle.

Aus China

1. Januar



Begrüße das neue Jahr
vertrauensvoll
und ohne Vorurteile,
dann hast du es
schon halb zum
Freunde gewonnen.

Novalis



2. Januar



Über Vergangenes
mache dir keine Sorgen,
dem Kommenden
wende dich zu.

Tseng Kuang

3. Januar



Wer einen weiten Weg hat, läuft nicht.

Paula Modersohn-Becker

4. Januar

Lerne loszulassen,
das ist der
Schlüssel zum Glück.

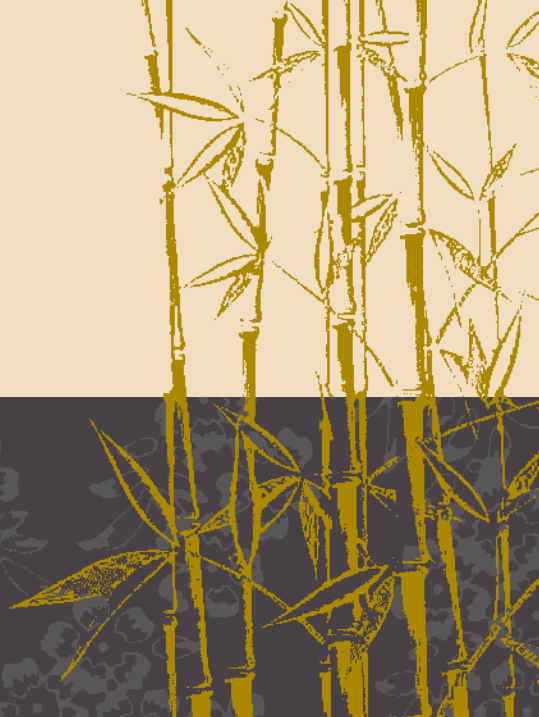
Buddha



5. Januar

Je stiller du bist, desto
mehr kannst du hören.

Aus China



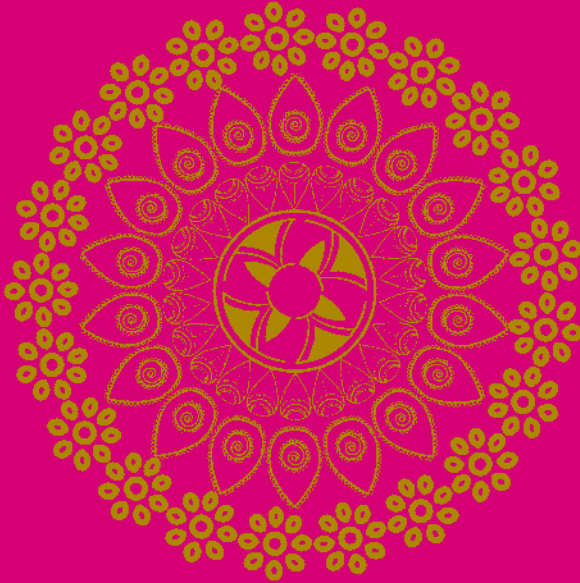
6. Januar

Muss man Flügel haben, um auf die Suche
nach sich selbst zu gehen?
Man braucht sich nur in die Einsamkeit zu begeben.

Teresa von Avila



7. Januar



Das Universum ist
vollkommen.
Es kann nicht
verbessert werden.
Wer es verändern will,
verdirbt es.
Wer es besitzen will,
verliert es.

Laotse

8. Januar