

## NIEUWSFLITS

oktober 2022

*Welkom bij deze extra Nieuwsflits die geheel in het teken staat van de 12e editie van de Landelijke Dag van de Stilte.*

---

### Landelijke Dag van de Stilte zondag 30 oktober

---

#### Stiltebeleving is belangrijk voor onze psychische en fysieke gezondheid én voor een gezonde samenleving!

**Het doel van de Dag van de Stilte** is aandacht te vragen voor stiltebeleving; voor innerlijke stilte en meer akoestische stilte. Stiltebeleving draagt bij aan de rust in onszelf en aan ons welzijn; lichamelijk, emotioneel en mentaal. Het heeft een positieve impact op onze samenleving en op de uitdagingen waar we samen voor staan.

Door heel Nederland worden op de Dag van de Stilte vele [stilte-activiteiten](#) aangeboden, op het gebied van o.a. natuurbeleving, allerlei kunstvormen, beweging, meditaties, kerkdiensten, lezingen...

Wilt u zelf een stilte activiteit aanbieden dan kunt u deze kosteloos aanmelden op de website. Klik [hier](#) voor aanmelden van uw activiteit

---

### Stilte activiteiten *uitgelicht* tijdens de Dag van de Stilte

---



#### Stiltemiddag met meditatie – Bilthoven

Gezamenlijke wandel- en zitmeditatie in de Woudkapel. De meditaties worden begeleid door mensen met ervaring. Daarna is er ruimte om ervaringen uit te wisselen, zonder de sfeer van de stilte te doorbreken. [Meer info](#), [klik hier](#)



#### Landelijke dag van de Stilte – Zutphen

Spelen met stilte; zondagochtend-‘concert’

Vanuit de stilte laten Liesbeth Niesten (fluiten, shakuhachi, klankschalen en zang) en Joep Everts (spacedrum, slagwerk, piano, zang) muziek opkomen en weer uitmonden in stilte.

Iedere stilte na de muziek ‘klinkt’ anders.

Met alle instrumenten die we spelen....er is er zoveel waarin je als luisteraar kan worden meegenomen op meditatie, op reis. [Meer info](#), [klik hier](#)

**Alle stilte activiteiten vindt u op de website, [klik hier](#)**

---

## Stilte ambassadeurs

---

Maak kennis met ons Comité van aanbeveling. Hierin zitten een aantal bekende stilte-ambassadeurs. Zij vertellen op de website van de Dag van de Stilte waarom zij het doel en het initiatief van de landelijke Dag van de Stilte onderschrijven.



“In stilte komen de antwoorden vanzelf tot je, het is een magisch proces”. In plaats van heel hard nadenken over je favoriete probleem, kun je stil worden, er als het ware uitstappen, in die stille middenruimte gaan staan en dan wordt het vanzelf allemaal duidelijk. Stilte lijnt alles uit “

### Tijn Touber

SCHRIJVER, MEDITATIELERAAR, MUZIKANT EN INSPIRATOR

Verder lezen? [Klik hier](#)

---

## Help óók mee het belang van **STILTE** te promoten

---



Op en rond de Dag van de Stilte besteden de media en de pers extra aandacht aan het belang van stiltebeleving. **Ook u kunt meehelpen het belang van *STILTE* te promoten.**

**Plaats op u eigen social media account** een bericht over de Dag van de Stilte of maak een verwijzing naar de [website](#) van de Dag van de Stilte

Bent u werkzaam in de mediawereld of heeft u contacten in deze media/pers branche? Op onze website vindt u een aantal PR materialen zoals het persbericht en ons logo, die zijn te downloaden en vrij te gebruiken ter promotie van de Dag van de Stilte. [PR middelen downloaden?](#) [Klik HIER](#)

---

## Inspiratie

---

Dank voor het lezen van deze Nieuwsflits, we hopen dat we uw enthousiaste voor de Dag van de Stilte hebben weten te voeden. Als afsluiter hebben we een inspirerend gedicht voor u wat geschreven is door onze provincie- coördinator Gelderland, Jantine Leusink.

### Verstilde Tijd

De tijd tikt z'n cijfers van de klok  
rond en almaar door  
Nooit staat het stil  
want zij wil door  
telkens maar weer  
Een nieuw begin  
maar ook een eind?  
De cijfers van de klok  
zij staan stil  
Alleen de wijzers draaien door  
en wij laten ons leiden door  
de beweging te volgen  
Te leven zoals het hoort?  
of worden wij bewogen  
door ons diepere zelf  
dat altijd en overal aanwezig is  
Deze Tijd verstilt en laat ons zijn.  
Deze Tijd brengt ons altijd weer daar  
waarvoor het de juiste tijd is.

- Jantine -

