



30 okt de dag
van de **Stilte**

www.dagvandestilte.nl

**Zondag 30 oktober 2011
is uitgeroepen tot
landelijke Dag van de Stilte.**

Er worden, verspreid over het land, allerlei activiteiten rond het thema stilte georganiseerd. Ook in Vlaanderen, daar onder de noemer Cult uur van Stilte. Het doel van de jaarlijks terugkerende themadag is om de waarde en werking van stilte en innerlijke rust onder de aandacht te brengen bij een zo breed mogelijk publiek.

30 oktober 2011 start van de wintertijd

30 oktober 2011 is als datum gekozen omdat op deze dag in heel Europa de zomertijd in de wintertijd overgaat. We hebben hierdoor één uur 'extra', dat we kunnen gebruiken om bewust stil te staan bij het belang van stilte voor onze kwaliteit van leven.

Waarom is stilte belangrijk?

In onze dynamische maatschappij is er veel drukte en hebben veel mensen het druk. We hebben veel bezigheden en veel keuzemogelijkheden. Maar we hebben van tijd tot tijd ook behoefte aan even niets. Aan rust en stilte, tijd om te ontspannen en onze ervaringen te verwerken. Tijd om te reflecteren op wat we hebben meegemaakt en op wat we écht belangrijk vinden in ons leven.

Stilte is universeel,

zij is van niemand en van ons allemaal

zij **verbindt** mensen met elkaar,

ongeacht cultuur, religie of politieke

overtuiging

Het ervaren van stilte buiten ons en in ons heeft een positief effect op onze psychische en fysieke gezondheid. Er ontstaat ruimte om te luisteren naar onszelf en naar anderen. In stilte ontstaan inspiratie en creativiteit.

www.dagvandestilte.nl