

SICH ERDEN

5-tätiger Retreat in Stille im schönen Bodenseeraum

Durch die Praxis der Achtsamkeit können wir lernen, auch in bewegten Zeiten inneren Halt zu fördern, sich zu erden. Eine stabile innere Haltung und Sammlung ermöglicht uns Klarheit, aber auch Herzens-Qualitäten wie Freundlichkeit, Mitgefühl, Gleichmut und Freude als innere Ressourcen wiederzuentdecken.

Auf Basis der Einsichtsmeditation, der klaren Struktur der Retreattage und Phasen eigener Praxis in der klösterlichen Umgebung, können wir die Kostbarkeit der Stille berühren.

18. – 23. September 2023

In Vorarlberg, Kloster Mariastern-Gwiggen

In diesem mehrtägigen Retreat im Schweigen, praktizieren wir verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und Perioden achtsamer Bewegung. Neben abendlichen Vorträgen und Austausch gibt es die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Eine längere Mittagspause lädt ein, sich zu regenerieren, die persönliche Praxis fortzusetzen und sich mit der Natur zu verbinden.

Im bescheidenen Kloster Gwiggen in Hohenweiler/Österreich nahe dem Bodensee findet dieses 5-tägige Retreat in Stille statt. Das Kloster bietet eine Sicht auf den See und befindet sich unmittelbar an der Grenze zu Deutschland und der Schweiz.



Retreat-Leitung & Veranstalterinnen



Petra Tschögl, Mag.a ist Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie MBSR-Lehrerin und leitet gemeinsam mit Bob Stahl PhD Vipassana Retreats. Ein Dharma Mentorship Training hat sie beim IMS (Insight Meditation Society/US) absolviert. Den Weg zur Achtsamkeitspraxis fand sie Ende der 90er. Zwischen 2008 und 2019 arbeitete sie achtsamkeit-basiert im stationären Kontext einer Psychosomatik. Im Bereich MBSR ist sie Lehrtätige und Supervisorin.

www.achtsamkeitsprogramme.at

Veronika Seifert arbeitet nun seit 2007 als MBSR-Lehrerin (CFM-zertifiziert) und als MSC-Lehrerin. Im Bereich MBSR ist sie Lehrende und Ausbildnerin bei Arbor-Seminare in Freiburg/Breisgau. Im Jahre 1998 lebte sie für 3 Monate in einem Zen-Center/ Rochester, das von Roshi Philip Kapleau gegründet wurde. Seither praktiziert sie das Koan-Zen-Studium.

Sie assistiert auch bei diversen Vipassana Retreats.

www.mbsr-seifert.at

Teilnahmegebühr

EUR 540,-

Unterkunft und Verpflegung sind extra zu bezahlen.

Anmeldung & Ablauf

Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail an Angelina Tschögl unter info@achtsamkeitsprogramme.at. Sie erhalten ein Anmeldeformular. Sobald dieses ausgefüllt und unterfertigt retourniert ist, erhalten Sie die Rechnung für die Teilnahmegebühr. Ihre Anmeldung wird nach Zahlungseingang bestätigt.

Veranstaltungsort

Zisterzienserinnenabtei Mariastern
A-6914 Hohenweiler, Gwiggen 1
www.mariastern-gwiggen.at



Zimmerkosten

Einzelzimmer inklusive vegetarischer Vollpension EUR 85,20* pro Nacht. Es gibt eine gewisse Anzahl an Einzelzimmer und Doppelzimmer.

Die Zimmerreservierung erfolgt über die Anmeldung zum Retreat via info@achtsamkeitsprogramme.at (Angelina).

*Preisanpassungen vorbehalten.

Retreat-Plan 18. – 23.09.2023

Montag

bis 17.00 Uhr Anreise

18.00 Uhr Begrüßung und Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Eröffnung des Retreats und Meditation

Dienstag bis Freitag

7.00 – 7.45 Uhr Sitzmeditation

7.45 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 12.00 Uhr Praxis (Sitz-, Gehmeditation, achtsame Körperarbeit)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagessen

13.00 – 16.00 Uhr eigene Praxis

16.00 – 18.00 Uhr Praxis (Sitz-, Gehmeditation, achtsame Körperarbeit)

18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Vortrag und Praxis

Abschluss des Tages oder weitere eigene Praxis

Samstag

7.00 – 7.45 Uhr Sitzmeditation

7.45 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 10.00 Uhr Vorbereitung Abreise

10.00 – 12.00 Uhr Praxis und Beenden der Stille

12.30 Uhr Abschluss mit dem Mittagessen (optional)

Stornobedingungen

Bei Stornierungen bis 6 Wochen vor Retreat-Beginn wird eine Stornierungsgebühr von 50 Euro erhoben. Danach ist eine Rückzahlung abzüglich der Stornierungsgebühr nur möglich, wenn es eine Warteliste gibt und ein/e TeilnehmerIn nachrücken kann, der/die die Voraussetzungen erfüllt.

Haftungshinweis

Die Teilnahme an diesem Angebot erfolgt auf eigene Verantwortung. Referentinnen und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden. Hierfür erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung einen schriftlichen Haftungshinweis zur Unterschrift.



*„Die größte Offenbarung
ist die Stille.“*

Laotse



Kontakt Daten / Impressum

Veronika Seifert
Im Dorf 8, Haus der Stille
6900 Bregenz
veronika.seifert@gmx.at

Mag. Petra Tschögl
Hauptplatz, Grätzl 5/4
3730 Eggenburg
petra.tschoegl@achtsamkeits-
programme.at