

AUS DER FÜLLE DES HERZENS LEBEN

5-tägiger Retreat in Stille
im schönen Bodenseeraum

Wir können in der Stille der Praxis von Achtsamkeit Gefühle erleben wie, Einfachheit, Zufriedenheit und Glück. Wir können uns angenehmen Erfahrungen bewusst zuwenden, den Körper und Geist wahrnehmen. Und auch können wir lernen mit unangenehmen Erfahrungen in Gelassenheit zu sein, zu verstehen, Weite zu erleben und damit Zugang zu Ressourcen aufzunehmen. Achtsamkeit als Weg des Mitgefühls, der Fülle des Herzens und aus dieser Fülle mehr und mehr zu leben.

30. April bis 5. Mai 2024

In Vorarlberg, Kloster Mariastern-Gwiggen

In diesem Retreat im Schweigen und auf Basis der Einsichtsmeditation, wenden wir uns vertiefend den sogenannten Gefühlstönungen (Vedanäs*) zu.

Ablauf: Verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen, achtsame Bewegung und Alltagstätigkeiten. Tägliche Instruktionen für die Praxis, abendlichen Vorträge, Einzelgespräche.

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.

*Vedanā (Pāli und Sanskrit)



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 Ausbilderin 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,-
Frühbucher bis 31.12.2023 EUR 480,-

Unterkunft und Verpflegung sind extra zu bezahlen.

Anmeldung & Ablauf

Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail an Petra Tschögl unter petra.tschoegl@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 ca EUR 90,-* pro Nacht. Es gibt eine gewisse Anzahl an Einzelzimmer und Doppelzimmer.

Die Zimmerreservierung erfolgt über die Anmeldung zum Retreat via petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at.

*Preisanpassungen vorbehalten.

Retreat-Plan 30. April bis 5. Mai 2024

Dienstag

bis 17.00 Uhr Anreise
18.00 Uhr Begrüßung und Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr Eröffnung des Retreats und Meditation.
Überleitung ins Schweigen.

Mittwoch bis Samstag

7.00 – 7.45 Uhr Sitzmeditation
7.45 – 9.00 Uhr Frühstück
9.00 – 12.00 Uhr Praxis (Sitz-, Gehmeditation, achtsame Körperarbeit)
12.00 – 15.00 Uhr Mittagessen und Pause
15.00 – 18.00 Uhr Praxis (Sitz-, Gehmeditation, achtsame Körperarbeit, freiwillige Arbeitspraxis)
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr Vortrag und Praxis
Abschluss des Tages oder weitere eigene Praxis

Sonntag

7.00 – 7.45 Uhr Sitzmeditation
7.45 – 9.00 Uhr Frühstück
9.00 – 9.30 Uhr Vorbereitung Abreise
9.30 – 12.00 Uhr Praxis und Beenden der Stille
12.00 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.



„Das Herz ist der Schlüssel der Welt und des Lebens.“

Novalis



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@
achtsamkeitsprogramme.at