

# Retreat in Stille

Verbundenheit erleben,  
Wohlbefinden nähren,  
Lebendigkeit erfahren

11.05. – 16.05.2021\*

In Vorarlberg, Propstei St. Gerold

Inmitten der Schönheit der Berge des großen Walsertals in Vorarlberg haben wir die Möglichkeit in einem 5-tägigen Retreat in Stille, Verbindung zur Natur und zu uns selbst zu finden. In Zeiten der Veränderung, oftmals verbunden mit Verunsicherung, sich selbst Zeit zu schenken, um Stabilität zu finden und inneren Frieden zu nähren.

Im Retreat praktizieren wir Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, im Gehen, in Perioden achtsamer Bewegung und in alltäglichen Aktivitäten. Neben abendlichen Vorträgen und Austausch gibt es die Möglichkeit in Einzelgesprächen, die Erfahrung zu vertiefen. Die Verlangsamung und die körperliche und seelische Regeneration werden explizit im Retreat unterstützt.

\*Ersatztermin:  
03. – 08.08.2021

Foto: Propstei St. Gerold



## Retreatleitung & Veranstalterinnen



**Veronika Seifert** war zuerst Bio-medizinische Analytikerin und 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-Training. Sie assistiert auch bei diversen Vipassana-Retreats.

[www.mbsr-seifert.at](http://www.mbsr-seifert.at)



**Petra Tschögl, Mag.,** ist Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie MBSR-Lehrerin und assistiert bei Vipassana Retreats geleitet von Bob Stahl seit 2015. Ein Dharma Training hat sie beim IMS (Insight Meditation Society -Santa Cruz/Kalifornien) absolviert. Den Weg zur Achtsamkeitspraxis fand sie Ende der 90er. Zwischen 2008 und 2019 arbeitete sie achtsamkeitsbasiert im stationären Kontext einer Psychosomatik. Im Bereich MBSR ist sie Lehrende und Supervisorin.

[www.achtsamkeitsprogramme.at](http://www.achtsamkeitsprogramme.at)

## Teilnahmegebühr

EUR 480,-

zzgl. Unterkunft und Verpflegung

maximal 22 Teilnehmer\*innen.

Teilnahmegebühr beinhaltet: Kosten für Seminarraum; Organisation und Administration; Anreise, Unterkunft, Vergütung Retreat-Leitung.

## Anmeldung & Ablauf

Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail an Angelina Tschögl unter [info@achtsamkeitsprogramme.at](mailto:info@achtsamkeitsprogramme.at). Sie erhalten einen Fragebogen und den zu unterfertigenden Haftungshinweis. Sobald diese ausgefüllt und unterfertigt retourniert sind, erhalten Sie die Zusage zur Teilnahme sowie die Rechnung für die Teilnahmegebühr. Ihre Anmeldung wird nach Zahlungseingang bestätigt.

## Veranstaltungsort

Propstei St. Gerold  
Pater-Nathanael-Weg 29, A-6722 St. Gerold  
[www.propstei-stgerold.at](http://www.propstei-stgerold.at)



Foto: Patrick Säly,  
(Propstei St. Gerold)

## Retreat-Plan 11.05. – 16.05.2021

### Dienstag

bis 17.00 Uhr Anreise

18.00 Uhr Begrüßung und Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Retreat-Rahmen und Praxis

### Mittwoch bis Samstag

7.00 – 7.45 Uhr Praxis

7.45 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 12.00 Uhr Praxis

12.00 – 13.00 Uhr Mittagessen

13.00 – 16.00 Uhr Individuelle Praxis

16.00 – 18.00 Uhr Praxis

18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Dharma-Talk und Austausch

### Sonntag

7.00 – 7.45 Uhr Praxis

7.45 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 10.00 Uhr Vorbereitung Abreise

10.00 – 12.00 Uhr Praxis und Beenden der Stille

12.00 Uhr Abschluss mit dem Mittagessen (optional)

## Zimmerreservierung- & kosten

Die TeilnehmerInnen buchen das Zimmer direkt in der Propstei St. Gerold – bitte an folgende Email-Adresse: [daniela.neumeister@propstei-stgerold.at](mailto:daniela.neumeister@propstei-stgerold.at).

Es gibt jeweils eine gewisse Anzahl an Einzelzimmern inklusive Vollpension zwischen € 105 und € 136 Euro.

Die Preise gelten pro Person/pro Nacht exkl. Ortstaxe (€ 2,70/Tag).

## 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.

# Retreat in Stille

Verbundenheit erleben,  
Wohlbefinden nähren,  
Lebendigkeit erfahren



## Kontakt Daten / Impressum

Veronika Seifert  
Im Dorf 8, Haus der Stille  
6900 Bregenz  
[veronika.seifert@gmx.at](mailto:veronika.seifert@gmx.at)

Mag. Petra Tschögl  
Hauptplatz, Grätzl 5/4  
3730 Eggenburg  
[petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at](mailto:petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at)