

AUS DER FÜLLE DES HERZENS LEBEN

3-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.

Frühling: 8. bis 11. Mai 2025

Herbst: 9. bis 12. Oktober 2025

In Vorarlberg, Kloster Mariastern-Gwiggen (getrennt buchbar)

Dieses 3-tägige Retreat ist sehr geeignet für Menschen die erstmals einige Tage im Schweigen mit Anleitung verbringen möchten. Aber auch als Möglichkeit der Auffrischung und Vertiefung der Praxis für diejenigen, die bereits im Frühling das 5-tägige Retreat in Gwiggen besucht haben, oder bereits Erfahrung mit der Praxis der Achtsamkeit haben.

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

Im bescheidenen Kloster Gwiggen in Hohenweiler/Österreich nahe dem Bodensee findet dieses 3-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.

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.achtsamkeitsprogramme.at

www.mbsr-seifert.at

Teilnahmegebühr

EUR 380,-

Frühbucher Frühling bis 31.1.2025 EUR 350,-

Frühbucher Herbst bis 30.6.2025 EUR 350,-

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 und 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 96,-* pro Nacht (exkl. Ortstaxe EUR 3,30 pro Tag/Person).

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

Donnerstag

bis 17.00 Uhr Anreise

18.00 Uhr Begrüßung und Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Eröffnung des Retreats und Meditation

Überleitung ins Schweigen

Freitag und 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)

18.00 – 19.30 Uhr Abendessen und Pause

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 – 11.30 Uhr Praxis und Beenden der Stille

11.30 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 große Freiheit besteht darin,
zu wissen, dass wir im Geiste und im
Herzen frei sind.“*

Jack Kornfield



Kontaktdaten / 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