

Das Leben berühren

3- und 4-tägiger Retreat in Stille im schönen Bodenseeraum

In all der Fülle und den Fragen unseres Lebensalltags können wir in der Praxis der Achtsamkeit einen Weg begehen, welcher erleben lässt, was es bedeutet „MENSCH zu SEIN“.

Verbunden mit unseren Sinnen, mit Bewusstheit über unseren Geist, unser Herz, können wir den Momenten unseres Lebens begegnen. Jeder Moment kann sinnvoll sein. Dieses Wissen vertreibt Angst, vermittelt Zuversicht und lässt uns das Leben vollständig berühren.

Frühling 3-tägiges Retreat 22. bis 25. April 2027

Herbst 4-tägiges Retreat 29. September bis 3. Oktober 2027

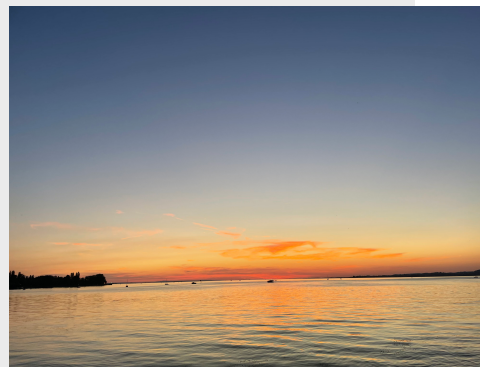
Ort: Kloster Mariastern-Gwiggen, Hohenweiler/Vorarlberg

Die Retreats sind getrennt buchbar.

Grundlage sind die Anwendungen der Achtsamkeit (Satipatthana Sutta) und die damit verbundenen Weisheitslehren. Die Retreats eignen sich sowohl zur Vertiefung der Achtsamkeitspraxis als auch für Menschen, die erstmals ein Retreat im Schweigen besuchen möchten.

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

Das Kloster nahe dem Bodensee, bietet eine Sicht auf den See und befindet sich unmittelbar an der Grenze zu Deutschland und 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 (Theravada Schule). Den Weg zur Achtsamkeitspraxis fand sie Ende der 90er. Zwischen 2008 und 2019 arbeitete sie achtsamkeitsbasiert im stationären Kontext einer Psychosomatik. Sie ist Lehrbeauftragte für MBSR und Supervisorin.

www.achtsamkeitsprogramme.at

Veronika Seifert arbeitet nun seit 2007 als MBSR-Lehrerin (*CFM-zertifiziert) und als MSC-Lehrerin. Im Bereich MBSR war sie Lehrbeauftragte 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

3-tägiger Retreat € 430 Frühbuche bis 31.01.2027 € 390

4-tägiger Retreat € 520 Frühbuche bis 30.06.2027 € 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.

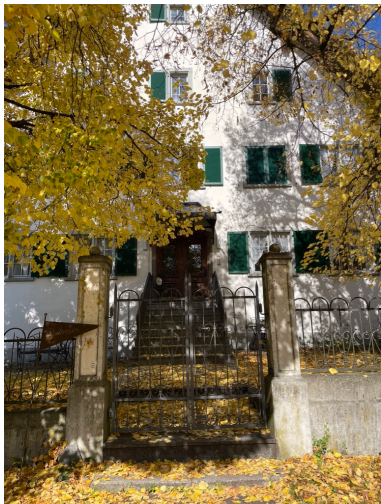
Sie erhalten ein Anmeldeformular und Ihre Anmeldung wird nach Zahlungseingang bestätigt.

Veranstaltungsort

Zisterzienserinnenabtei Mariastern

A-6914 Hohenweiler, Gwiggen 1

www.mariastern-gwiggen.at



Zimmerkosten

Einzelzimmer inklusive vegetarischer Vollpension ca EUR 99,-* 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 Pläne

Beginn Mittwoch (4-tägig) oder Donnerstag (3-tägig)

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 oder Donnerstag 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)

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 60 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.



*„Den Raum, den wir in uns schaffen,
ist der Raum in dem das Neue entstehen kann.“
Pema Chödrön*

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@

