

Retreat in Stille

SICH ERDEN. Stabilität und Klarheit sind Qualitäten, die uns in bewegten Zeiten hilfreich unterstützen. In Beziehung sein mit der Natur, im Großen und im Kleinen, öffnet die Tür zu unserem Herzen und fördert Wertschätzung. Beweglichkeit und Leichtigkeit berühren in Stille, als Teil der Praxis.

15.09. – 20.09.2022

In Vorarlberg, Propstei St. Gerold

Inmitten der Schönheit der Berge des großen Walsertals in Vorarlberg haben wir die Möglichkeit zu einem 5-tägigen Retreat in Stille.

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.



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



Petra Tschögl, Mag., ist Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie MBSR-Lehrerin und leitet gemeinsam mit Bob Stahl Vipassana Retreats. 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 achtsamkeits-basiert im stationären Kontext einer Psychosomatik. Im Bereich MBSR ist sie Lehrende und Supervisorin.

www.achtsamkeitsprogramme.at

Teilnahmegebühr

EUR 480,-

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 einen Fragebogen und einen 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



Foto: Patrick Säly,
(Propstei St. Gerold)

Retreat-Plan 15.09. – 20.09.2022

Donnerstag

bis 17.00 Uhr Anreise

18.00 Uhr Begrüßung und Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Eröffnung des Retreats und Meditation

Freitag bis Montag

7.00 – 7.45 Uhr Sitzmeditation

7.45 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 12.00 Uhr Praxis (Sitz-, Gehmeditation, Yoga)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagessen

13.00 – 16.00 Uhr eigene Praxis

16.00 – 18.00 Uhr Praxis (Sitz-, Gehmeditation, Yoga)

18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Dharma-Talk und Austausch,

Abschluss des Tages oder weitere eigene Praxis

Dienstag

7.00 – 7.45 Uhr Sitzmeditation

7.45 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 10.00 Uhr Vorbereitung Abreise

10.00 – 13.00 Uhr Praxis und Beenden der Stille

13.00 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.

Es gibt jeweils eine gewisse Anzahl an Einzelzimmern inklusive vegetarischer Vollpension zwischen € 119 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

SICH ERDEN. Stabilität und Klarheit sind Qualitäten die uns in bewegten Zeiten hilfreich sind. In Beziehung sein mit der Natur, im Großen und im Kleinen, öffnet die Tür zu unserem Herzen und fördert Wertschätzung. Beweglichkeit und Leichtigkeit berühren in Stille, als Teil der Praxis.



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