

KRAFT-TANKSTELLE FÜR MÄNNER

Retreatwochenende – kompakt „3 in 1“

Bildungshaus Stift Zwettl, Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl



ACHTSAMKEITS
TRAINING

**Retreatwochenende: Freitag, 14. August 2020, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 16. August 2020, 14.00 Uhr**
(Anmeldeschluss: Mo, 30. Juli 2020)



Ein kompaktes Angebot für Männer, die sich ein Wochenende des **Rückzugs** schenken möchten. Gemeinsam wollen wir einen Ort schaffen, an dem Man(n) **durchatmen** sowie **Kraft und Energie** tanken kann:

- **Aussteigen aus dem Alltag**, dem Funktionieren, Leisten und Kämpfen.
- Der eigenen Gedankenwelt mit **Wohlwollen und Freundlichkeit** begegnen.
- Gemeinsam einen Raum schaffen zum **bewussten Wahrnehmen** von dem, was gerade da ist. Sein statt Tun!

Anhand fachlicher Impulse und persönlicher Erfahrungen, wie die Achtsamkeitspraxis **Gelassenheit, Lebenskraft** und **Gesundheit** unterstützen kann, wird folgendes Programm angeboten:

- Die 3 Schwerpunktthemen **Achtsamkeit, Dankbarkeit** und **Mitgefühl**
- Freitag zum Ankommen in der Gruppe, Samstag als **Tag der Stille** (im Schweigen), und am Sonntag viel Zeit für **Reflexion** und **Erfahrungsaustausch**
- „**Achtsames Schreiben**“ als begleitendes Angebot zur vertiefenden Reflexion

Mit einem umfangreichen Übungsangebot für Körper, Geist und Sinne sowie **Audio-Anleitungen für zu Hause** werden diese Inhalte praktisch erfahrbar gemacht.

KRAFT-TANKSTELLE FÜR MÄNNER

Retreatwochenende – kompakt „3 in 1“

Bildungshaus Stift Zwettl, Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl



ACHTSAMKEITS
TRAINING

Anmeldung: Lukas Schlosser, Tel: 0676 / 479 80 13
oder www.geist-reich.jetzt/#veranstaltungen

Kursbeitrag: € 235,- (für **Männer jeden Alters**, mind. 8 bis max. 14 TN)

Frühbucherpreis: € 200,- (bei Anmeldung bis 14.06. und Anzahlung von € 50,-)

Unterkunft: € 54,- bis 67,- (pro Tag, inkl. Vollpension). Buchung bitte direkt im Bildungshaus unter Tel: 02822 / 20202-26 (Übernachtung empfohlen).



Telefonisches Vorgespräch erforderlich, wenn noch keine/kaum Meditationserfahrung vorhanden. **Bequeme Kleidung**, eigene **Liegeunterlage** und dicke Socken empfohlen!

Leitung:

Mag. Klaus Kirchmayr, geb. 1975, Studium der Betriebswirtschaft, Studium der "Spirituellen Theologie im interreligiösen Prozess", MBSR/MBCL-Trainer, 15 Jahre Berufserfahrung (Bank, Handel, IT) u.a. im Management und im Vertrieb (www.geist-reich.jetzt/#ubermich).



DI Lukas Schlosser, geb. 1972, Informatiker, Logistiker, Achtsamkeits-Trainer, Teilnehmer des Hochschullehrgangs Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen, MBSR-Trainer in Ausbildung (Mindfulness Based Stress Reduction), 20 Jahre Erfahrung als Führungskraft.



Diese Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit

Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U. (<https://geist-reich.jetzt>).