

Achtsamkeit



Dankbarkeit



Mitgefühl

„Es ist nicht das Glück, das uns dankbar macht. Es ist die Dankbarkeit, die uns glücklich macht.“ (Bruder David Steindl-Rast)

“Wald4tel-Retreat mit Tag der Stille - kompakt 3 in 1”

Ein kompaktes Angebot sich in einem stilvoll renovierten Dreiseithof im Waldviertel ein Wochenende des Rückzugs und der Stille zu schenken. Gemeinsam wollen wir den Alltag des Tuns und Funktionierens hinter uns lassen, und einen Raum des Innehaltens und wohlwollenden Beobachtens erschaffen, an dem innere Klarheit, Kraft und Mitgefühl wachsen können.

Was erwartet Dich?

- ☛ Ein kompaktes Angebot in einem Block - „3 in 1“:
 - 3 Schwerpunktthemen: Achtsamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl
 - 3 Tage: Freitag zum Ankommen in der Gruppe, Samstag als Tag der Stille (im Schweigen), und Sonntag mit Zeit für Reflexion und Erfahrungsaustausch
 - 3 Methoden: Fachlicher Input, Informale und formale Übungspraxis, (Tagebuch) schreiben
- ☛ Kennenlernen, Auffrischen oder Vertiefen der formalen und informalen Übungspraxis
- ☛ Kleine, überschaubare Gruppe
- ☛ Der Rosenhof als besonderer Ort der Ruhe und Entspannung mit einer beeindruckenden Pflanzenvielfalt, alten Obstbäumen, einer Waldbiosauna und einem Schwimmteich

Ablauf

- Am **Freitag** Abend gibt es neben dem Ankommen und Kennenlernen erklärende fachliche **Impulse** als Einführung. (17:00 bis ca. 20:15 Uhr)
- Der **Samstag** ist ein *intensiver Retreat-Tag*. Diesen werden wir in „edlem Schweigen“ verbringen - also **ohne sprechen!** Es erwartet Dich eine Mischung aus Achtsamkeits-Praxis, Mitgefühls-Praxis und Dankbarkeits-Praxis. (09:00 bis ca. 16:30 Uhr)
- Am **Sonntag** stehen neben der formalen/informalen Praxis vor allem die Reflexion in der Gruppe, Dyaden und die Achtsame Kommunikation im Mittelpunkt. (09:30 bis ca. 14:00 Uhr inkl. abschließendem Mittagessen)

Das Leistungspaket | Was bekommst Du von uns?

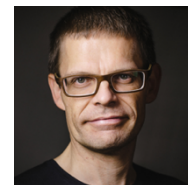
- **MP3-Files** mit angeleiteten Übungen (*Achtsamkeit, Dankbarkeit, Mitgefühl*)
- Kleines **Retreat-Handbuch** (*ein mögliches „Retreat-Tagebuch“ bitte selbst mitbringen*).
- Ein verpflichtendes (telefonisches) Vorgespräch, wenn noch keine/kaum formale Praxis vorhanden ist.
- Einführung in das „**Achtsame Schreiben**“ zur vertiefenden Reflexion
Es wird **empfohlen**, dass Du für die 3 Tage ein „**Retreat-Tagebuch**“ führst. Nach jeder formalen Übung wird es Zeit geben für „Journaling“ oder Achtsames Schreiben, und somit die Möglichkeit mit (d)einem „**inneren Gesprächspartner**“ in Dialog zu treten. (Zur Info ein gut recherchierter Artikel von Doris Kirch, DFME: <https://dfme-achtsamkeit.de/achtsames-schreiben-achtsamkeit/>).

Der „Wald4tel-Retreat“ richtet sich an Dich, wenn Du ...

- ... kompakt an einem Wochenende unterschiedliche Praktiken der Achtsamkeitsmeditation kennenlernen möchtest. (*Wenn Du kaum Erfahrung hast, gibt es ein telefonisches Vorgespräch.*)
- ... deine Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis auffrischen, stärken oder vertiefen möchtest.
- ... deine bisherige Achtsamkeits- und/oder Mitgefühlspraxis um neue Blickwinkel erweitern willst.
- ... das „Journaling“/Achtsame Schreiben als Praxisbegleitung kennenlernen willst.
- ... die Möglichkeit nützen willst, mit anderen Praktizierenden in einen Erfahrungsaustausch zu treten.
- ... Dir an einem besonderen Ort einfach etwas GUTES tun möchtest.

Die Seminarleiter

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, Teilnehmer des Hochschullehrgangs Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen, MBSR-Trainer in Ausbildung, 20 Jahre Erfahrung als Führungskraft.



Termine | Kosten

- **Termin:** Freitag 31.7., 17:00 Uhr bis Sonntag 02.08., 14:00 Uhr
- **Gruppengröße:** mind. 8 Personen bis max. 14 Personen
- **Ort:** Rosenhof | Großwölfers 43 | 3970 Weitra im Waldviertel (<http://seminar-rosenhof.at>)
- **Kosten:** € 265,- (inkl. USt), Frühbucherbonus bis 14.6.: € 230,- (inkl. USt)
Buchung und Infos unter: 0676 / 479 80 13 oder www.geist-reich.jetzt/#kontakt
- **Gutscheine** als Geschenk für deine/n Liebste/n gerne bei uns erhältlich
- **Übernachtung:** ab EUR 89,- pro Person und Tag inkl. Vollpension (biologisch, vollwertig)
Buchung direkt über Rosenhof: 0664/4197138 oder office@seminar-rosenhof.at
Auf Anfrage ist für einen „Kurzurlaub“ auch frühere Anreise/spätere Abreise möglich!
- **Anreise** (auch öffentlich möglich): <http://seminar-rosenhof.at/#Anreise>

