



Foto: Nadia Weiser



Foto: Shana Hüfne



Achtsamkeit



Dankbarkeit



Mitgefühl

„Die Stille ist nicht auf den Gipfeln der Berge, der Lärm nicht auf den Märkten der Städte; beides ist in den Herzen der Menschen.“ (aus Indien)

## “Wald4tel-Retreat mit Tag der Stille – 4 mal 4”

Auch heuer gibt es wieder das Angebot, sich ein Wochenende des Rückzugs und der Stille zu schenken. Diesmal im Landhotel Yspertal, einem stimmungsvollen Haus im südlichen Waldviertel. 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:
  - 4 Schwerpunktthemen: Achtsamkeit, Dankbarkeit, Mitgefühl und positive Psychologie
  - 4 Tage: Donnerstag zum Ankommen in der Gruppe, Freitag zum Kennenlernen und gemeinsamen Entschleunigen, Samstag als Tag der Stille (im Schweigen) und Sonntag mit Zeit für Reflexion und Erfahrungsaustausch
  - Unsere Methoden: Fachlicher Input, Informale und formale Übungspraxis in Ruhe und Bewegung, Achtsames Schreiben, Möglichkeit zu individuellen Begleitgesprächen
- 🧠 Kennenlernen, Auffrischen oder Vertiefen der formalen und informalen Übungspraxis
- 🧠 Kleine, überschaubare Gruppe und Raum für individuelle Zeitgestaltung.
- 🧠 Das Landhotel Yspertal als Ort der Ruhe und Entspannung inmitten der wundervollen Natur des Yspertales mit nahezu unberührten Wäldern und Wiesen

### Ablauf

- Start am **Donnerstag** mit gemeinsamem Abendessen ab 18:00 Uhr und anschließender Einführung.
- Der **Freitag** dient dem Kennenlernen und gemeinsamen Üben. Den **Samstag** gestalten wir als **Retreat-Tag** in „edlem Schweigen“. Es erwartet Dich eine Mischung aus Achtsamkeits-Praxis, Mitgefühls-Praxis und Dankbarkeits-Praxis und Zeit für Dich in der Natur.
- Am **Sonntag** stehen vor allem die Reflexion in der Gruppe, Dyaden und die Achtsame Kommunikation im Mittelpunkt. Ende ca. 14:00 Uhr mit 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*).
- Einladung zum (telefonischen) Vorgespräch, wenn noch keine/kaum formale Praxis vorhanden ist.
- Einführung in das „**Achtsame Schreiben**“ zur vertiefenden Reflexion. Nach jeder formalen Übung wird es Zeit geben für „Journaling“ oder Achtsames Schreiben, und somit die Möglichkeit mit deinem „**inneren Gesprächspartner**“ in Dialog zu treten. (Zur Information 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 Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditation kennenlernen möchtest.
- ... deine Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis auffrischen, stärken oder vertiefen möchtest.
- ... deine bisherige Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis um neue Blickwinkel erweitern willst.
- ... das „Journaling“ oder Achtsame Schreiben als Praxisbegleitung kennenlernen/praktizieren willst.
- ... die Möglichkeit nützen willst, mit anderen Meditierenden in einen Erfahrungsaustausch zu treten.
- ... Dir an einem besonderen Ort inmitten wundervoller Natur einfach etwas GUTES tun möchtest.

## Die Seminarleiter

**Mag. Klaus Kirchmayr**, Enabler, Potenzialentfalter, Achtsamkeitscoach & -trainer, MBSR-Lehrer:innen-Ausbildner und -Supervisor (IAS), MBCL-Lehrer, Unternehmensberater, Studium BWL, Studienaufenthalte in Schweden und (Südost)Asien. Studium "Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess" (Salzburg). Über 20 Jahre Erfahrung in Unternehmen/Organisationen.  
([www.geist-reich.jetzt/#ubermich](http://www.geist-reich.jetzt/#ubermich))



**DI Lukas Schlosser MSc**, Coach, Trainer & Unternehmensberater für Achtsamkeit, Resilienz und Stresskompetenz, Schwerpunkt Männerberatung, Master Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen, MBSR-Trainer, 20 Jahre Führungserfahrung als Informatiker und Logistiker.  
([www.seingenuegt.at/#UeberMich](http://www.seingenuegt.at/#UeberMich))



## Termine | Kosten

- **Termin:** Donnerstag 21.7.2022, 18.00 Uhr bis Sonntag 24.7.2022, 14:00 Uhr
- **Gruppengröße:** mind. 8 Personen bis max. 16 Personen
- **Ort:** Landhotel Yspertal | Ysper 1 | A-3683 Yspertal ([www.landhotelyspertal.at](http://www.landhotelyspertal.at))
- **Seminar-Kosten:** € 325,- | mit Frühbucherbonus bis Di, 31.05.2022: € 290,-  
Infos unter: 0676 / 479 80 13 oder [www.geist-reich.jetzt/#kontakt](http://www.geist-reich.jetzt/#kontakt)
- **Gutscheine** als Geschenk für deine:n Liebste:n gerne bei uns erhältlich.
- **Übernachtung:** Pauschale ab EUR 274,- pro Person inkl. Vollpension (biologisch, gern vegetarisch)  
Buchung unter: [www.landhotelyspertal.at/schlafenreservierungsanfrage/](http://www.landhotelyspertal.at/schlafenreservierungsanfrage/) oder: +43 (0)7415 / 7218.  
Tipp: Das Landhotel bietet sich sehr gut an, schon **vorher** anzureisen bzw. **länger zu bleiben**.
- **Anreise** (auch öffentlich möglich): [www.landhotelyspertal.at/#reservieren](http://www.landhotelyspertal.at/#reservieren)

