

MBSR/Mindfulness-Retreat in der Steiermark

5. bis 7. November 2021



Das Mindfulness und Mindfulness-Based Stress Reduction Wochenende findet nun in einem stimmungsvollen Schloss im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen in der Steiermark statt. Gäste sind herzlichst willkommen.

Das Pichlschloss liegt umgeben von Wiesen, direkt am Waldrand und nur 3 Autominuten vom Ort Neumarkt entfernt. Die Umgebung lädt ein, tief Luft zu holen, die Ruhe zu genießen, Spaziergänge durch den Pichlschloss-Wald zu unternehmen oder die Schönheiten des Naturparks zu erkunden.

Das Wochenende soll die Inhalte des MBSR-Kurses auffrischen und die informelle und formelle Übungspraxis vertiefen. Das gemeinsame Üben, die Begegnung und der Austausch mit Gleichgesinnten, die Beziehung mit uns Selbst sollen uns verankern, nähren und festigen, damit wir gelassener und im Inneren gestärkt den Herausforderungen des hektischen Alltags widmen können.

Inhalt

- ❖ Kompakte MBSR-Auffrischung mit Schwerpunkt-Meditationen im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen.
- ❖ Kurze Impulse, Weisheiten, Gedichte und Geschichten.
- ❖ Achtsamkeits-, Mitgefühls-, Visualisierungs- und Dankbarkeits-Meditationen.
- ❖ Yoga und achtsame Bewegung.
- ❖ Gehen im Wald und in der Natur.
- ❖ Nachmittag in geleitetem Schweigen (Samstag-Nachmittag).
- ❖ Übungen in informeller Praxis und Tagebuchaufzeichnungen.
- ❖ Erfahrungsaustausch in Dyaden und in der Gruppe.
- ❖ Zeit für Dich in der herrlichen Umgebung des Schlosses.
- ❖ Informelles zusammen sein.

Kurzer Ablauf

- ❖ **Freitag 27.8. Beginn um 15:00 Uhr.**
Einführung, gegenseitigem Kennenlernen, sowie Programmablauf. Erste Bausteine des Mindfulness/MBSR-Programms.
18:30 Uhr Abendessen
Abend Meditation 20:00 bis 21:00 Uhr.
- ❖ **Samstag 28.8.**
7:00 bis 8:00 Uhr: Yoga, dann sitzen in Stille im Seminarraum (optional)
8:00 bis 9:00 Uhr Frühstück

9:30 Uhr bis 12:30: abwechselnd achtsames Yoga, Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, sowohl in der Natur als auch im Seminarraum.
12:30 Uhr Mittagessen
15:00 Uhr bis 18:00 Nachmittag im Schweigen bei angeleiteten Übungen beim Gehen, im Wald usw.
18:30 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Gemütliches Zusammensitzen.

❖ **Sonntag 29.8.**

7:00 bis 8:00 Uhr: Yoga, dann sitzen in Stille im Seminarraum (optional)
8:00 bis 9:00 Uhr Frühstück
9:30 Uhr Vormittags-Programm
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr bis 17:00 Uhr Meditationen und Gehen, dann Reflexion in Dyaden und in der großen Gruppe und Erfahrungsaustausch. Ausklang.
Ca. 17:00 Uhr Ende der Veranstaltung.

Organisatorisches

- ❖ **Termin:** Freitag, den 5.11.2021, ab 15:00 Uhr bis Sonntag, 7.11.2021., bis 17:00 Uhr
- ❖ **Ort:** Hotel Pichlschloss, Stadlob 125, 8820 Neumarkt in der Steiermark, www.pichlschloss.at, T. +43 3584 2426
- ❖ **Gruppengröße:** max. 10 Personen
- ❖ **Seminar-Kosten:** € 150,00 inkl. USt.
- ❖ **Übernachtung:** ab € 91,00 bis € 105,00 pro Person und Tag inkl. Halbpension (biologisch, vollwertig), Einzel und Doppelzimmer verfügbar
Buchung direkt im Hotel unter Angabe des Seminars, info@pichlhof.at
- Anreise** (auch öffentlich möglich): ca. 2 bis 2,5 Stunden von Wien
- ❖ **Retreat-Anmeldung:** office@esberger-mindfulness.com oder 0664 5001554



„Practice sharing the fullness of your being, your best self, your enthusiasm, your vitality, your spirit, your trust, your openness, above all, your presence. Share it with yourself, with your family, with the world.“

Jon Kabat-Zinn