

## MBSR/Mindfulness, Yoga und Wald-Retreat in der Steiermark

22. bis 24. Juli 2022



Nach einem erfolgreichen Auftakt in diesem Jahr, findet das Mindfulness, Mindfulness-Based Stress Reduction, Yoga und Wald-Wochenende 2022 erneut im stimmungsvollen Pichlschloss in Neumarkt i.d. Steiermark statt.

Das Pichlschloss liegt umgeben von Wiesen, direkt am Waldrand und nur drei 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. Ein wesentlicher Bestandteil des Wochenendes wird die Natur sein, insbesondere die Kraftplätze im Wald, die das Schloss umgeben. Dazu gehört ein Kneipp-Weg, Wanderungen auf unterschiedlichen Pfaden, den Waldboden spüren unter den nackten Füßen, Atemübungen unter den Bäumen und vieles mehr.

### 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.
- ❖ Zeit im Schweigen (Gehen im Wald, Übungen)
- ❖ Erfahrungsaustausch in Dyaden und in der Gruppe.
- ❖ Zeit für Dich in der herrlichen Umgebung des Schlosses (Massagen, Sauna usw.)

### Kurzer Ablauf

- ❖ **Freitag 22.Juli 2022, Beginn um 15:00 Uhr.**  
Einführung, gegenseitigem Kennenlernen, sowie Programmablauf.  
18:30 Uhr Abendessen  
Abend Meditation 20:00 bis 21:00 Uhr.

## Samstag, 23.Juli

- 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 im Wald als auch im Seminarraum.
- 12:30 Uhr Mittagessen
- Bis 15:00 zur freien Verfügung.
- 15:00 Uhr bis 18:00 Nachmittag im Schweigen bei angeleiteten Übungen im Gehen, im Wald usw.
- 18:30 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Gemütliches Zusammensitzen oder Yoga Nidra

## ❖ Sonntag 24. Juli, Ende ca.: 17:00 Uhr

- 7:00 bis 8:00 Uhr: Yoga, dann sitzen in Stille im Seminarraum (optional)
- 8:00 bis 9:00 Uhr Frühstück
- Ab 10:00 Uhr Vormittags-Programm
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr Meditationen, Achtsamkeit im Wald, Reflexion in Dyaden und in der großen Gruppe und Erfahrungsaustausch. Ausklang.
- Ca. 17:00 Uhr Ende der Veranstaltung.

## Organisatorisches

- ❖ **Termin:** Freitag, den 22.7.2022, ab 15:00 Uhr bis Sonntag, 24.7.2022., bis 17:00 Uhr
- ❖ **Ort:** Hotel Pichlschloss, Stadlob 125, 8820 Neumarkt in der Steiermark, [www.pichlschloss.at](http://www.pichlschloss.at), T. +43 3584 2426
- ❖ **Gruppengröße:** max. 10 Personen
- ❖ **Seminar-Kosten:** € 200,00 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](mailto:info@pichlhof.at)**  
**Anreise** (auch mit der Bahn möglich): ca. 2 bis 2,5 Stunden von Wien
- ❖ **Retreat-Anmeldung:** [office@esberger-mindfulness.com](mailto:office@esberger-mindfulness.com), [m.esberger@aon.at](mailto:m.esberger@aon.at) 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*