

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

12. bis 14. Juli 2024



Nach mehreren erfolgreichen Veranstaltungen in den letzten drei Jahren, findet das Mindfulness, Yoga und Wald-Wochenende 2024 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 informelle und formelle Übungspraxis der Meditation, sowohl MBSR als auch Breathworks und MBCL-Formate, Yoga und Atemübungen vertiefen. Dieses Jahr wird auch ein kreatives Element dabei sein. Das gemeinsame Üben, die Begegnung und der Austausch mit Gleichgesinnten, sowie 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 unter den nackten Füßen spüren, Atemübungen unter den Bäumen und vieles mehr.

Inhalt

- ❖ Meditationen im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen.
- ❖ Kurze Impulse, Weisheits-Gedichte und Geschichten.
- ❖ Achtsamkeits-, Mitgefühls-, Visualisierungs- und Dankbarkeits-Meditationen.
- ❖ Yoga und achtsame Bewegung.
- ❖ Einfache Atemübungen.
- ❖ Gehen im Wald und in der Natur.
- ❖ Zeit im Schweigen (optional)
- ❖ Kreatives gestalten
- ❖ Erfahrungsaustausch zu zweit und in der Gruppe.
- ❖ Zeit für Dich in der herrlichen Umgebung des Schlosses (Massagen, Sauna usw.)

Kurzer Ablauf

- ❖ **Freitag, 12.Juli 2024, Beginn um 15:00 Uhr.**
Einführung, gegenseitiges Kennenlernen, sowie Programmablauf.
18:30 Uhr: Abendessen
20:00 bis 21:00 Uhr: Abend Meditation (Yoga Nidra).

❖ **Samstag, 13. Juli**

- 7:00 bis 8:00 Uhr: Fünf- Elemente Übung, Yoga und achtsame Bewegung im Freien
- 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 (Massagen sind möglich, Vorabreservierung)
- 15:00 Uhr bis 18:00: Nachmittag im Schweigen bei angeleiteten Übungen
- 18:30 Uhr: Abendessen
- 20:00 Uhr: Gemütliches Zusammensitzen oder Abend Meditation

❖ **Sonntag, 14. Juli, Ende ca.: 15:00 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
- 13:30 bis 15:00 Uhr: Reflexion in Dyaden und in der großen Gruppe und Erfahrungsaustausch. Abschlussmeditation.
- Ca. 15:00 Uhr: Ende der Veranstaltung.

Organisatorisches

- ❖ **Termin:** Freitag, den 12.7.2024, ab 15:00 Uhr bis Sonntag, 14.7.2024., bis 15:00 Uhr
- ❖ **Ort:** Hotel Pichlschloss, Stadlob 125, 8820 Neumarkt in der Steiermark, www.pichlschloss.at, T. +43 3584 2426
- ❖ **Gruppengröße:** max. 10 Personen
- ❖ **Hotel-Kosten:** € 126,00 im Landhaus Standard inkl. USt. pro Person und Tag, € 145,00 im Landhaus Classic mit Halbpension (biologisch, vollwertig), Einzel und Doppelzimmer verfügbar. **Buchung direkt im Hotel unter Angabe des Seminars, info@pichlhof.at**
- ❖ **Seminarkosten:** € 300,00 inkl USt.
- Anreise** (auch mit der Bahn möglich): ca. 2 bis 2,5 Stunden von Wien
- ❖ **Retreat-Anmeldung:** office@esberger-mindfulness.com, oder 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