

# Schweige-Retreat 3.-9.März 2017

im Kloster Kirchberg am Wechsel, NÖ (insg. max. 14 TN)  
mit Michaela Berger (Anmeldung unter [office@diestille.at](mailto:office@diestille.at) / 0676 9331175)



## Den Augenblick achtsam und friedvoll (er)leben

Achtsamkeit, im Sinne von reinem Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung wirklich vor sich geht.

Wir werden versuchen gegenüber dem beobachteten Objekt keine wertende Stellung einzunehmen und auch nicht durch unser Handeln auf das Objekt einzuwirken. Es gilt wahrzunehmen „So ist es Jetzt“ und sich dann einzulassen in den Augenblick und in die Stille, die entsteht, wenn der innere Kommentar sich löst.

Wir üben und erleben gemeinsam in der heilsamen Qualität des Schweigens.

- Meditation im Sitzen und Gehen, mit Anleitung und in Stille
- Angeleitete Kontemplation
- Text-Studien zu den buddhistischen Grundlagen rund um das Thema: „Wann entsteht Stille?“
- Meditative Körperübungen
- Entspannungs-Sequenzen im Liegen
- Praxis des Wohlwollens – Metta

Zeit: 3. – 9. März 2017

Beginn: am Anreisetag um 18.00 Uhr

Ende: ca. die Mittagszeit des letzten Tages

Seminarkosten: auf dana-basis (freies Spenden)

Unterkunftskosten: bitte im Kloster den genauen Betrag erfragen (ca. zw. € 270 und € 300,--)

Ort: Kloster Kirchberg am Wechsel, Markt 2, 2880 Kirchberg, <http://www.kloster-kirchberg.at>