

SOMMERETREAT

Herzgeist nähren – Leichtigkeit leben

mit Helga Luger-Schreiner und Margarete Malzer-Gertz

Sa 2.07.22. - Do 7.07.2022
BergZendo Hohe Wand, Österreich



Was ist ein Schweigeretreat?

Seit langer Zeit kennen unterschiedliche Kulturen den Wert des bewussten Rückzugs oder „Retreats“.

Gerade heute in einer Zeit mit besonderen Herausforderungen ermöglicht ein Retreat eine persönliche Pause einzulegen, sich darauf rückzu**besinnen**, was für uns wirklich wesentlich ist und Sinn macht.

So können wir wieder mit uns selbst in Kontakt kommen und daraus Kraft schöpfen, dies ist Basis für gelingende Beziehung mit sich, anderen und der Welt um uns herum.

Ein Meditationsretreat eröffnet in besonderer Weise Wege und Räume sich mit Körper, Herz, Geist und Seele zu verbinden.

Angeleitete Meditationen, Übungen, Vorträge und gemeinsames Schweigen in der Gruppe unterstützen innere Prozesse und lassen persönliche Ressourcen zugänglich werden.

In diesem Retreat werden wir Meditationen und Übungen zur Vertiefung der Erfahrung liebevoller Güte (Metta) und von Selbstmitgefühl praktizieren, ergänzt durch Erläuterungen aus Wissenschaft und buddhistischer Philosophie. Hinzu kommen Körperübungen und kreative sinnliche Gestaltungserfahrungen, sowie Zeit in der Natur, um in eine ganz unmittelbare sinnliche und Herzens-Erfahrung einzutauchen.

Gespräche in Kleingruppe und bei Bedarf kurze Einzelgespräche begleiten die achtsame Selbstreflexion.

The background of the page is a soft-focus photograph of a person sitting in a meditative posture in a forest. The person is wearing a light-colored, textured garment. The forest floor is covered with fallen leaves and branches, and the background shows more trees and foliage. The overall tone is peaceful and natural.

Was Sie erwartet

Im buddhistischen Zentrum BergZendo an der Hohen Wand in der Nähe Wiens begleiten wir Sie in berührender Natur, durch inneren Prozesse. Dieser besondere Ort unterstützt dabei, tiefer in die Achtsamkeitspraxis und die Praxis des Wohlwollens einzutauchen und bei sich selbst anzukommen.

Die Zeit wird überwiegend **in der Freiheit des Schweigens** verbracht. Zusätzlich wird es Möglichkeiten zum Austausch und Verarbeiten des Erlebten in achtsamem Gespräch geben, dabei liegt uns besonders ein gelingender Transfer in den Alltag am Herzen..

Bitte bringen Sie neben bequemer, warmer Kleidung zum Meditieren auch Outdoor-Kleidung für jedes Wetter, feste Schuhe, Sonnenschutz und eine Trinkflasche mit, wir werden uns auch draußen in der Natur aufhalten.

Aufgrund seiner Dauer von 5 Tagen ist das Retreat geeignet, als Vorbereitung für eine Ausbildung zum MSC- Lehrer oder zur MSC- Lehrerin anerkannt zu werden.

Das BergZendo ist ein ganz besonderer Ort, der von einer Gruppe von Zen-Praktizierenden geführt wird, die uns für die Zeit des Retreat beherbergen und verköstigen.

Fachärztin für
Psychosomatische Medizin &
Psychotherapie
Systemische Therapeutin,
Coach und Supervisorin (SG, DGSF),
zertifizierte MSC-Lehrerin
(Germer/Neff)
Systemisch- und Mitgefühls-
orientiertes Fortbildungsinstitut
SoFi Flensburg
www.malzer-gertz.de
www.sofi-flensburg.de

Referentinnen:

Margarete Malzer-Gertz Helga Luger-Schreiner



Multimediale Kunsttherapeutin,
Kunstpädagogin, Künstlerin,
zertifizierte MSC –Lehrerin
(Germer/Neff),
Metta-Meditationslehrerin,
Leitung und Konzept PAS
Projekt Achtsame Schule
am ZLB der Universität Wien,
Mitentwicklung und Dozentin
Hochschullehrgang
Achtsamkeit in Bildung,
Beratung und Gesundheitswesen
www.powerful-heART.at

Anmeldung über: post@sofi-flensburg.de oder
helga.luger-schreiner@powerful-heART.at
Die Anmeldung ist durch Kennenlerngespräch und Ihre Über-
weisung der Seminarkosten fixiert. Zu Storno AGB von SoFi
Bitte überweisen Sie auf : SoFi—M. Malzer-Gertz
IBAN: DE40 2175 0000 0106 1746 34 BIC: NOLADE21NOS
Kennwort: SommerRetreat Hohe Wand 2022

Ort: BergZendo, Am Almfrieden 87,
2724 Hohe Wand , Österreich
Zeit: 2.07.22 16.00h— 7.07.22 14.00h
Seminarkosten:
Frühbuchung bis 31.01.2022: 600 €, ab 1.02.2022: 660 €
Unterkunft & vegetarische Vollverpflegung:
EZ: 420 € DZ : 370 €