

# SEIN 2024



25. – 28. Jänner 2024  
im Bildungshaus Greisinghof | Tragwein

## Präsenz, Stille & Achtsamkeit.

**Mit Gelassenheit und Energie ins Neue Jahr.  
„Verbunden-sein erfahren mit sich und mit der Fülle des  
Lebens.“**

Im Bildungshaus Greisinghof | Tragwein.  
Mit Baldur Preiml, Evi Schwarz, Wolfgang Hackl.

„Geh ich zeitig in die Stille,  
kehr ich aus der Leere voll,  
Wenn ich mit dem Nichts verkehre,  
weiß ich wieder was ich soll.“  
– Berthold Brecht

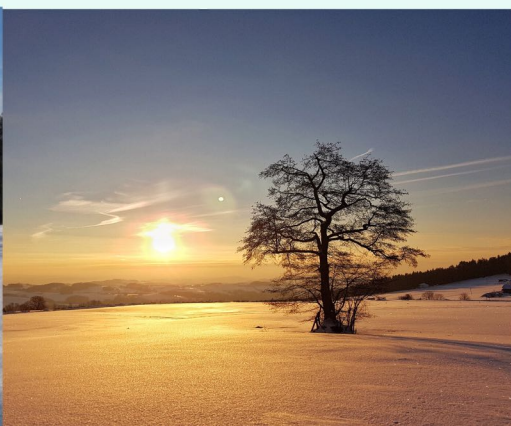
## **Worum es geht.**

Während dieser vier Tage liegt das Hauptaugenmerk auf dem Praktizieren verschiedenster Wege, die uns in Verbindung bringen mit unserem wahren Wesen, unserer innersten Essenz und und so mit unseren tiefsten in uns liegenden Ressourcen.

In der Folge soll es uns zunehmend gelingen, den Alltag noch mehr mit Energie, Gelassenheit & Freude erfüllt zu leben.

## **Inhaltliche Perspektiven | Konzepte | Methoden.**

- » Bewusst in den Einklang mit den Grundgesetzen sinnvoller und erfolgreicher Lebensführung gehen.
- » Der Zugang zur Kraft des JETZT – präsent und gegenwärtig sein, Leichtigkeit und Unbeschwertheit erfahren.
- » Das Konzept von Ego & Selbst.
- » Aufstellungsarbeit im Medizinrad – einst von spirituell hoch entwickelten Zivilisationen kreiert, birgt das Medizinrad jahrtausend-altes Wissen in sich. Es ermöglicht auch in der heutigen Zeit, Orientierung, Ausrichtung und eine wohlwollende ganzheitliche Entwicklung.
- » Verschiedene Meditationstechniken kennen lernen und üben – bewusst in die Stille gehen und daraus Energie und Kraft schöpfen.
- » Durch „Annehmen & Loslassen“ in die Eigenverantwortung gelangen und das eigene Leben zunehmend frei gestalten.
- » Den natürlichen Fluss des Lebens spüren und aus seiner vorhandenen Fülle schöpfen.
- » Holotropes Atmen.
- » Bewusste Körperarbeit und achtsame Bewegung in der Natur.
- » Langsamkeit und Entschleunigung für innere Ruhe & Gelassenheit.
- » Ego-SELBST-Aufstellung als Instrument für den Alltag – den herkömmlichen Raum des Denkens durchschreiten und & kreative Potentiale erfahren.



## **Tagesstruktur.**

- » Vormittags- und Nachmittagseinheiten (verschiedene Meditationstechniken, ganzheitliche Körperarbeit wie Yoga, Felsenkreis, Qi Gong, ... Bewegung in der Natur – im Mittelpunkt steht das Erfahren und praktische Anwenden).
- » Morgen- und Abendmeditation.
- » Reflexionsrunden zur persönlichen Integration.

## **Begleiter.**

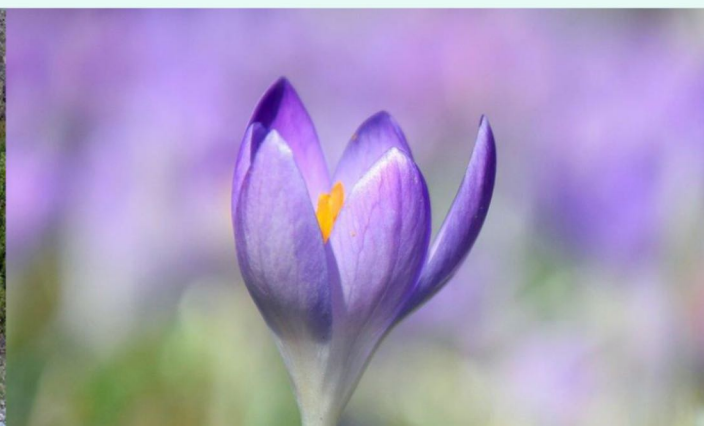
Evi Schwarz, Wolfgang Hackl.

## **Unser Kompass.**

Offenheit & wertschätzende Akzeptanz, Klarheit & Integration von Polaritäten, Ganzheitlichkeit & Nachhaltigkeit sind Werte, an denen wir unser Denken und Handeln ausrichten.

## **Unser Zugang zu Persönlicher Entwicklung.**

- » Praktizieren & Erfahren stehen im Vordergrund – praktische Theorie und Erkenntnisprozesse runden die Themen ab und verstärken die Alltagsintegration.
- » Einbeziehen aller Bewusstseinssebenen – rational, emotional, körperlich & spirituell.
- » Als Team sind wir vier sehr unterschiedliche Persönlichkeiten mit entsprechend verschiedenen und sich ergänzenden Erfahrungen, Sichtweisen & Zugängen. – Dies spiegelt sich auch in der hohen Heterogenität unserer Teilnehmer wider. Ein gemeinsames Schöpfen aus einem sehr breiten und tiefen Erfahrungsschatz ist die wunderbare Folge.
- » Selbst-Reflexion und Austausch mit anderen ermöglichen somit eine Erweiterung der eigenen Perspektiven und Erhöhung der Handlungsalternativen und Flexibilität.



## Termin & Ort.

25. – 28. Jänner 2024

im Bildungshaus Greisinghof | Tragwein.

**Beginn:** am Donnerstag, 12.00 Uhr mit Mittagessen, Beginn im Seminarraum um 14.00 Uhr.

**Ende:** am Sonntag, 13.00 Uhr, mit abschließendem Mittagessen.

## Investition.

» Normaltarif € 540, -

» Spezialtarife für Privat-Zahler!

» Wiederholer- / Partnertarif € 480, -

Die angegebenen Preise sind inklusive Mehrwertsteuer.

## Unterbringung im Greisinghof.

» 3 Nächtigungen im Einzelzimmer

» 3-mal Vollpension (mittags und abends vegetarische Menüwahl)

» Pausenverpflegung

Preis ca. € 250,- | [www.greisinghof.at](http://www.greisinghof.at)

## Detailinformation & Anmeldung.

[wolfgang.hackl@sein.ac](mailto:wolfgang.hackl@sein.ac) | +43 664 83 94 752 | Wolfgang Hackl

[nat@urkraftweberin.com](mailto:nat@urkraftweberin.com) | + 43 650 812 5207 | Evi Schwarz

[www.pem.ac](http://www.pem.ac)

