



# STILLE 2017

„Meditation,  
Schweigen &  
Körperarbeit“

28. – 30. April 2017 | im Bildungshaus Greisinghof | Tragwein  
3. – 5. November 2017 | im Bildungshaus Breitenstein | Kirchsschlag

Eine stets zunehmende Unmenge von Impulsen jeder Art und die kaum noch zu überbietende Lebensgeschwindigkeit lassen uns im Alltag oft am WESEN-lichen vorbeischaun und vorbeileben.

Unser wahres Wesen, unsere innerste Essenz – ungleich und fern aller Prägungen und einschränkenden Muster – zu erfahren und zu leben, das ist, was uns zutiefst glücklich macht und heil werden lässt – körperlich, emotional und seelisch.

Und genau hierfür sollen diese 2 ½ Tage der Stille und des Schweigens den entsprechenden Rahmen bieten. Denn „je stiller wir sind, desto mehr können wir hören“.

„Das Wertvollste im Menschenleben sind ja die stillen heiligen Stunden. Sie sind die Brunnenstube aller gesunden, starken, kristallklaren, schöpferischen Gedanken, Worte, Taten. Aus diesen Urtiefen quillt und treibt das Schöpferische, Gute, Edle herauf.“ – J. W. v. Goethe

## Im Zentrum unseres gemeinsamen Übens stehen

**Stilles Sitzen** – Intensives Praktizieren und Üben dieser basalen Form der Meditationspraxis, welche ein Leerwerden von allen Gedanken und ein Sich-Öffnen dem eigenen Sein gegenüber ermöglicht.

**Körperarbeit** – Übungen aus dem Yoga, Qi Gong, ... zur Stärkung und Steigerung des Energieflusses, Mobilisierung der Gelenke und Muskulatur, Entspannung und Zentrierung des Geistes.

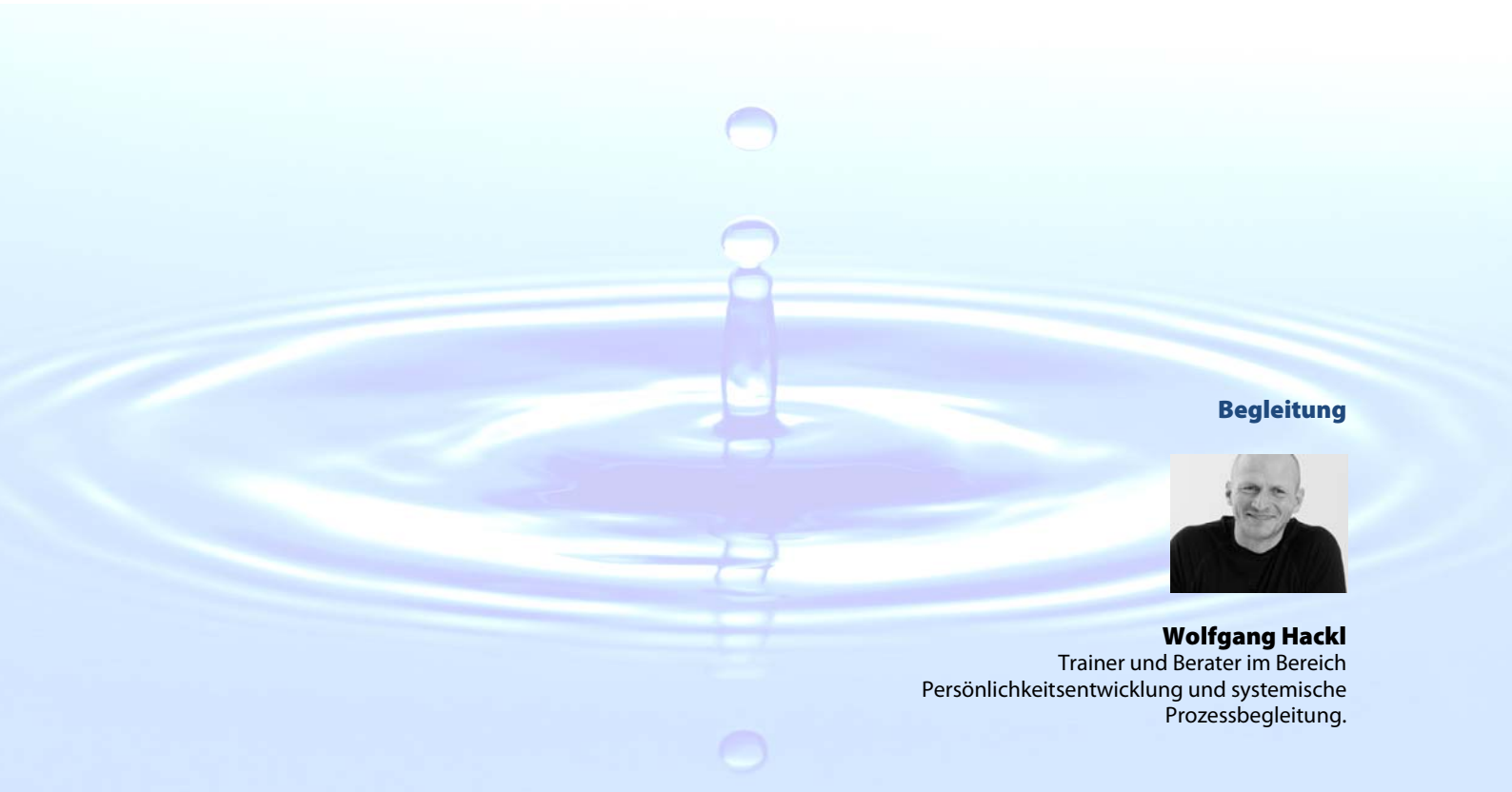
**Schweigen** – das Tor zur Inneren Ruhe. Äußeres Schweigen lässt das geistige Auge nach innen kehren, die Meditation wird tiefer, inneres Stillschweigen und Ruhe breiten sich aus.

**Meditatives Gehen** – Achtsames Gehen zwischen unseren Einheiten des Stillen Sitzens und auch auf allen anderen Wegen während des Seminars als Vorübung für den Alltag.

**Achtsamkeit** – als tragende, innere Haltung und Tor zur Gegenwart.

**Bewusstes Atmen** – die Atmung als Weg zum wachen Nichtdenken. Atemübungen aus dem Yoga, um Energien in Fluss zu bringen

**Micropraxis** – die „Brücke“ zum Alltag.



## Begleitung



### Wolfgang Hackl

Trainer und Berater im Bereich  
Persönlichkeitsentwicklung und systemische  
Prozessbegleitung.

## Termine & Ort

### 28. – 30. April 2017

im Bildungshof Greisinghof | Tragwein

### 3. – 5. November 2017

im Bildungshof Breitenstein | Kirchschlag

**Beginn:** jeweils am Freitag um 12.00 Uhr  
mit einem gemeinsamen Mittagessen,  
Beginn im Seminarraum um 14.00 Uhr.

**Ende:** am Sonntag um 13.00 im  
Seminarraum, anschließend  
gemeinsames Mittagessen.

## Leistungen und Investition

- Seminar STILLE
- Teilnehmerunterlagen

**Preis** € 300,-

Spezialtarif für **Privat-Zahler**.

**Partnertarif** € 250,-

Die angegebenen Preise sind inklusive Mehrwertsteuer.

## Anmeldung & Information

Sandra Bruckner-Pöckl | 0660 453 6205

Wolfgang Hackl | 0664 83 94 75 2

office@pem.ac | www.pem.ac

## Unterbringung im Bildungshaus Greisinghof

- 2 Nächtigungen im Einzelzimmer.
- 2 x Vollpension (mittags und abends vegetarische Menüwahl).
- 1 zusätzliches Mittagessen.

Preis ca. € 165,- | [www.greisinghof.at](http://www.greisinghof.at)



## Unterbringung im Bildungshaus Breitenstein

- 2 Nächtigungen im Einzelzimmer.
- 2 x Vollpension (mittags und abends vegetarische Menüwahl).
- 1 zusätzliches Mittagessen.

Preis ca. € 155,- | [www.breitenstein.or.at](http://www.breitenstein.or.at)

