



BILDUNGSHAUS
ST. MICHAEL

DIÖZESE
INNSBRUCK



NEU

Achtung Kinder!

RETREAT ACHTSAMKEIT & PÄDAGOGIK

30.10. – 1.11.2021

Ankommen, langsamer werden, tiefer schauen und verstehen, was passiert - das brauchen unsere Kinder im Alltag von uns und das brauchen wir für uns selbst. Dieser Wochenend-Retreat lässt uns viel Zeit für uns, für Achtsamkeit und Meditation, Muße und Stille, und für den heilsamen Kontakt mit der Natur in einer wunderschönen Umgebung auf halber Höhe in den Wipptaler Alpen. Gut für uns sorgen, zur Besinnung und zu uns selbst kommen, Spielraum für unsere Seele.

- Übungen aus der Achtsamkeitspraxis allgemein und zum Selbstmitgefühl im Speziellen
- Zeit für Muße, Stille und Meditation und Übungen in der Natur
- Inspiration aus zeitgenössischer Weisheitslehre und alten spirituellen Traditionen
- Austausch und (auf Wunsch) persönliche Begleitgespräche

Eine erste Einführung in die Achtsamkeitspraxis ist für die Teilnahme hilfreich aber nicht zwingend notwendig. Die Bereitschaft zu Übungen in der Stille wird vorausgesetzt.

Mit:

Berence Boxler

Achtsamkeitslehrerin (MBSR, Eltern, Kommunikation, Selbstfürsorge) für

Privatpersonen und Institutionen (Schule und Erziehung, Öffentlicher Dienst, EU-Kommission), Retreat-Leiterin, Referentin bei Arbor Seminare und „Mit Kindern wachsen“
www.being-mindful.lu



Termin:

Samstag, 30.10.2021 10.00 Uhr
 Montag, 01.11.2021 13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag: € 240,00
 Ermäßigung auf Anfrage!

Anmeldeschluss: 22.10.2021

Mag. Steve Heitzer

Theologe und Pädagoge,
 Achtsamkeitslehrer, Autor
www.steveheitzer.at



Informationen zu den Preisen für Unterkunft und Verpflegung, zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.



Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck
 Bildungshaus St. Michael
 Schöfens 12
 6143 Pfnos/Matrei am Brenner
 T +43 5273 6236
st.michael@dibk.at

www.dibk.at/st.michael