



AUFENTHALTE MIT SPIRITUELLEM INPUT

Bewegung in Meditation, Meditation in Bewegung – QiGong

04.02. – 10.02.2024 . 20.10. – 26.10.2024

Bewegung in Meditation, Meditation in Bewegung ist eine Atem- und Bewegungstherapie aus dem Qigong zur Steigerung von Vitalität und Wohlbefinden. Die verschiedenen Formen helfen Blockaden lösen, regulieren Stoffwechselforgänge, fördern Genesungsprozesse; Muskeln werden gestärkt, Gelenke geschmeidiger, die Haut straffer, das Immun- und Nervensystem gekräftigt. Der elastische Zustand des Körpers und des Geistes gilt als wichtige Vorbeugung gegen frühe Alterungsprozesse und fördert die Regenerationsfähigkeit des Gewebes. Bei allen Übungen spielen Körperhaltung, Entspannung, Atmung und Aufmerksamkeit eine wesentliche Rolle.
Kursbeginn: Sonntag, 19.15 Uhr; Kursende: Samstag nach der Morgeneinheit

Kursleitung: Sr. Bernarda, OCist., Dipl. Ergotherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Geistliche Begleiterin, Medizinische Qigong-Lehrerin, Erwachsenenbildnerin. Aus- und Weiterbildungen im theologischen und therapeutischen Bereich.

€ 1.140,- p.P. im Komforteinzelzimmer

QiGong-Übungen für die Verbesserung der Sehkraft

& zur Vorbeugung gegen Augenbeschwerden

09.02. – 11.02.2024

Acht Übungen und Augen-Akupressur helfen, Augenbeschwerden vorzubeugen und die Sehkraft zu verbessern, eine gute Methode, um Beschwerden, wie etwa durch Seh- und Alltagsstress verursachten Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und innerer Unruhe vorzubeugen und sie zu lindern.

Kursbeginn: Freitag, 19.15 Uhr; Kursende: Sonntag nach dem Mittagessen

Kursleitung: Sr. Bernarda, OCist.

€ 450,- p.P. im Komforteinzelzimmer

Bibeltage

08.05. – 12.05.2024

In diesen Tagen werden wir uns mit Erzählungen aus der Bibel beschäftigen und uns weiter mit dem Thema Versöhnung beschäftigen, z.B. in der Geschichte vom barmherzigen Vater. Was haben diese Texte mit meinem Leben zu tun? Sind sie in der heutigen Zeit noch aktuell? Wo und wie können sie heilsam wirken? Wir werden uns den Texten über verschiedene Zugänge – Bilder – Klänge – die Sprache des Körpers – Gesprächen – Meditationen nähern.

Kursbeginn: Mittwoch, 19.15 Uhr; Kursende: Sonntag nach dem Mittagessen



Kursleitung: Sr. Bernarda, OCist., Dipl. Ergotherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Geistliche Begleiterin, Erwachsenenbildnerin. Aus- und Weiterbildungen im theologischen und therapeutischen Bereich.

Prof. Helmut Lode: Gleisdorf, bis zur Pensionierung am Institut für Religionspädagogik und Katechetik an der KPH Graz für den Bereich „Fortbildung in der allgemeinen Pflichtschule“ tätig. Maler, Schriftsteller und Herausgeber des spirituellen Wochenbriefes „KAIROS – Vom Leben und Glauben in Boden- und Himmelsnähe“.

Ab € 795,- p.P. im Komforteinzelzimmer

Martinustage Besinnungstage

09. - 12. Mai 2024

„Unser Leben sei ein Fest“

Wir fragen uns: Was macht unser Leben zum Fest? In unserem Lied geht es weiter: „...Jesu Geist in unserer Mitte.“ Wie lebe ich meine Verbundenheit mit Jesus und mit den anderen? ER hat mich geschaffen, ja, auf die Tanzfläche meines Lebens geführt und führt mich sicher. ER ist ein wunderbarer Tanzpartner!

Kursbeginn: Donnerstag 15 Uhr; Kursende: Sonntag nach dem Mittagessen.

Kursleitung: Äbtissin em. Ancilla Betting

Ab € 570,- p.P. im Komforteinzelzimmer

Martinustage Besinnungstage

22. - 25. August 2024

„Leben in Fülle“ will mir geschenkt werden

Jesu Programm lautet: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh 10. 10. Es geht um das Lebendig-Werden, das wir in zwei Worten zusammenfassen können: Wache auf! Steh auf! Und dann: Ich lausche Deiner Stimme in mir. Vielleicht dürfen auch wir erfahren: wovon du wirklich lebst, was dich im Tiefsten nährt schenkt sich dir freigiebig wie von selbst.

Kursbeginn: Donnerstag 15 Uhr; Kursende: Sonntag nach dem Mittagessen.

Kursleitung: Äbtissin em. Ancilla Betting

Ab € 570,- p.P. im Komforteinzelzimmer



Kurzexerzitien – Gedanken über die Entscheidung

03. – 06. Oktober 2024

„Man kann nie alles gleichzeitig bekommen.“

Unsere Frage wird sein: Wie kann ich mit meiner Entscheidung zufrieden leben? Indem man mit ihr und zu ihr hin unterwegs ist. Entscheidung ist ein Vorentwurf, den das Herz einholen muss. Entscheide Dich, Dich zu entscheiden!

Kursbeginn: Donnerstag 15 Uhr; Kursende: Sonntag nach dem Mittagessen.

Kursleitung: Äbtissin em. Ancilla Betting

Ab € 570,- p.P. im Komforteinzelzimmer

Kurzexerzitien

07.11. – 10.11.2024

„Gehe den Weg zu Gott bis zu dir selbst.“ (Bernhard von Clairvaux).

Wir wollen die Lesung der Heiligen Schrift vertiefen. Im Schweigen wollen wir das Hören einüben, zum Staunen und Danken kommen, die eigene Lebensspur suchen und sehend werden für das Wesentliche.

Meditation und Leibarbeit, aber auch Musik und bildende Kunst werden uns dabei unterstützen.

Kursbeginn: Donnerstag, 19.15 Uhr; Kursende: Sonntag nach dem Mittagessen

Kursleitung: Sr. Bernarda, OCist., Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Geistliche Begleiterin, Erwachsenenbildnerin, Dipl. Ergotherapeutin. Aus- und Weiterbildungen im theologischen und therapeutischen Bereich.

Ab € 605,- p.P. im Komforteinzelzimmer

Adventseminar: Advent – weil Gott im Kommen ist

04.12. – 08.12.2024

Sich Zeit schenken, um anzukommen. Sich öffnen, um eigene Innenräume zu erleben. Sich einlassen, um aus der Bibel und dem Leben zu schöpfen. Dazu dienen verschiedenen Formen der Atem- und Körpertherapien, des Gestaltens und der Meditation.

Kursbeginn: Mittwoch, 19.15 Uhr; Kursende: Sonntag nach dem Mittagessen

Kursleitung: Sr. Bernarda, OCist., Dipl. Ergotherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Geistliche Begleiterin, Erwachsenenbildnerin. Aus- und Weiterbildungen im theologischen und therapeutischen Bereich.

Renate Lissy-Honegger: MA, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Studium der Religionspädagogik und der Pastoralpsychologie, Partnerschultrainerin, Tanzpädagogin

Ab € 795,- p.P. im Komforteinzelzimmer