



# “Stillwerden – Spüren – Spuren hinterlassen“

Eine Expedition in die Freude und an die kreativen Quellen des Seins

„Einladung: Wenn wir zu beschäftigt sind, um für unser eigenes Leben gegenwärtig zu sein, zu geschäftig, um mit der Zeit in Kontakt zu kommen, die durch uns hindurchfließt, dann übersteigt das, was wir versäumen weit unsere Vorstellungskraft. Aber selbst wenn wir viele Momente ignoriert haben, so lädt uns genau dieser Moment dazu ein, für ihn gegenwärtig zu sein“ Tarthang Tulku

**WANN:** Samstag, 22. Oktober 2022, 9 bis 18 Uhr  
bis Sonntag, 23. Oktober 2022, 9 bis 13 Uhr

**WO:** Therapiezentrum Eisenbergerhof, Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen  
<https://www.eisenbergerhof.at/kontakt>

**KOSTEN:** € 190,-- Seminargebühr

**ANMELDUNG:** [office@mbsr-trainings.at](mailto:office@mbsr-trainings.at)  
die Anmeldung wird gültig mit einer Anzahlung  
von 50 % der Teilnahmegebühr bis 16. 10. 2022  
nähere Infos unter 0699/11183135 oder 0699/11014469

**ANMELDESCHLUSS:** 16.10.2022

## SEMINARBESCHREIBUNG

Während dieses Seminars wollen wir heraustreten (Expedition) aus der tief in uns eingegrabenen Gewohnheit, nicht für das kostbare Geschenk unseres Lebens gegenwärtig und wach zu sein und betreten den Ort der Achtsamkeit und Kreativität, der uns von Vergesslichkeit und Zerstreuung befreit.

In der geschützten und unterstützenden Atmosphäre einer kleinen Lern- und Übungsgemeinschaft verbringen wir ein Wochenende in der Abgeschiedenheit des Eisenbergerhofs mit einem herrlichen Blick über Graz und beschenken uns mit dem Raum und der Zeit, uns zu erneuern und jede Minute, jeden Moment unseres Lebens ganz und in Fülle zu leben. Wir machen uns mit kreativen Methoden auf den Weg zu uns selbst, zu unseren Wünschen und Sehnsüchten, entdecken neue Seiten an uns und erneuern und vertiefen unsere Verbindung mit der Gruppe, indem wir Erfahrungen austauschen, miteinander gestalten und gemeinsam kreative Ressourcen aufspüren.

Der großzügige, wunderschöne Seminarraum und das weitläufige 20 Hektar umfassende Gelände mit Gärten, Streuobstwiesen und Wald bieten uns eine wohltuende Rückzugsmöglichkeit, Stille und offene Weite. An dieser Schnittstelle von sanftem Bergland, Wald und Wiesen, Himmel und Erde werden wir eingeladen, zur Freude unserer Kindheit zurückzukehren, wo jeder Tag frisch und voller neuer Möglichkeiten war.

Getragen, genährt, aufgehoben und inspiriert von der lebendigen Schönheit einer großartigen Landschaft praktizieren wir nahtlos Achtsamkeit, üben Kum Nye, malen, schreiben und gestalten aus unserem tiefsten Inneren heraus und staunen über das Wunder des Menschseins.

Die Kraft des Ortes lässt uns eintreten in einen Raum der Begegnung, der Heilsames nährt und unser Eingebettetsein und unsere Verbundenheit mit der natürlichen Welt wieder herstellt und erfahrbar macht. Wir kommunizieren mit den tieferen Schichten unseres Geistes und mit den äußeren Formen und Erscheinungen der Natur und geben dem Gestalt, was sich zeigen möchte. Wir verleihen unserem inneren Erleben in Form von Worten, Gebärden und Gesten, Bildern und Objekten eine sichtbare Form und schaffen somit einen nachhaltigen Beweis für unser Erleben.

**Inhalt:**

- ⤴ Einfache meditative Übungen
- ⤴ Kum Nye Yoga und Körperspürübungen
- ⤴ Übungen in der Natur
- ⤴ Meditative Spaziergänge und Gehmeditationen
- ⤴ Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch
- ⤴ Kreatives Schreiben
- ⤴ Meditatives Malen, und Ausdrucks malen
- ⤴ Achtsames Zeichnen

Dieses **Seminar** eignet sich für Menschen, die...

- ⤴ sich mit einer Zeit der Besinnung beschenken wollen
- ⤴ den Wunsch nach Erneuerung in sich spüren
- ⤴ den Wunsch in sich tragen, ihr Leben auf mehr Freude und Kreativität hin auszurichten
- ⤴ ihre Entspannungsfähigkeit erhöhen möchten
- ⤴ lernen möchten, besser auf sich achtzugeben, um besser für Andere Sorge tragen zu können
- ⤴ sich gerne kreativ ausdrücken möchten

**Seminarleitung:**



**Gertrude Klementi**, Dipl. Erwachsenenbilderin und Trainerin für Menschen mit Lernschwierigkeiten und Behinderungen, Kreativtrainerin



**Mag. Jörg Trettler**, Arbeitspsychologe, Berater, Trainer und Coach, MBSR und Kum Nye Lehrer  
Mehr Informationen unter: [www.mbsr-trainings.at](http://www.mbsr-trainings.at)