



## Retreats Achtsamkeit & Kontemplation

mit Sr. Huberta Rohrmoser & Steve Heitzer in Grünau/Almtal

In Zeiten großer Krisen sind die Menschen wieder auf der Suche nach einer tragfähigen Spiritualität. Wir brauchen Werkzeuge und bewährte Formen, Zeiten und Orte, um täglich dem Heiligen und Heilsamen zu begegnen. Viele Menschen finden heute in Meditation und Achtsamkeitspraxis eine zeitgemäße spirituelle Praxis. Zugleich entdecken viele auch den Schatz christlicher Meditation im stillen „kontemplativen“ Gebet (wieder).

In diesen Retreats folgen wir dem Gebets- und Meditationsweg, den Franz Jalics inspiriert von der christlichen Mystik entwickelt hat, und bleiben im Dialog mit moderner Weisheitslehre und Lebenskunst. Wir greifen zurück auf die Botschaft Jesu, und öffnen uns zugleich für Impulse zeitgenössischer Lehrer:innen.

Für Anfänger:innen und Geübte in Achtsamkeitspraxis, Meditation und kontemplativem Gebet. Voraussetzung: Bereitschaft zum Schweigen.

### Leitung:

Dipl.Päd. Sr. **Huberta Rohrmoser**: Marienschwester vom Karmel, Exerzitienleiterin, Meditationslehrerin. [sr.rohrmoser@wincom.at](mailto:sr.rohrmoser@wincom.at)

Mag. **Steve Heitzer**: Theologe, Pädagoge Achtsamkeitslehrer, Buch-Autor. [www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)



### Herbst-Retreat \*

5.-8. November 2023

So 18 – Mi, 13 Uhr

### Frühlings-Retreat \*

10.- 13. März 2024

So 18 – Mi, 13 Uhr

\* mit **Maria Rafetseder** (Monochord, Psalter, Klangschalen etc.): „Töne und Klänge am Abend vertiefen und lassen vielleicht diesen heiligen stillen Raum in uns erahnen. Manchmal tut sich eine besondere Atmosphäre auf und ein bisschen "Himmel" ist spürbar.“

### Ort und Anmeldung:

Marienheim, Fischereckstr. 23, 4645 Grünau

Tel +43 (0)7616-8258 oder +43 (0)680 55 35 804

[marienheim@marienschwestern.at](mailto:marienheim@marienschwestern.at)

→ Kosten Zimmer & Verpflegung bitte dort nachfragen!

**Kurs-Kosten** exkl. Vollpension: EUR 200,-

Ermäßigung auf Anfrage.