

Klarer Geist – warmes Herz.

Kurs Mystik & Meditation mit Steve Heitzer

Stille & Meditation. Immer mehr Menschen spüren eine tiefe Sehnsucht und suchen ihren Weg in die Stille. Achtsamkeitspraxis und Meditation kommen dabei ohne Religion und Spiritualität aus. Doch die Stille klärt nicht nur den Geist, sie öffnet Sinne und Herz und führt uns tiefer, wo es um Spiritualität geht.

Wahrnehmung, Körper, Gegenwart. Ohne Körper keine Wahrnehmung. Ohne Wahrnehmung keine Gegenwart. Wenn wir aus unseren Gedanken-spiralen herausfinden wollen, brauchen wir die Rückkehr in unsere körperliche Erfahrung und damit ins Hier & Jetzt.

Mystik und Achtsamkeit. Moderne buddhistische Lehrer:innen unterstützen unsere Sammlung und den Weg in die Tiefe dabei ebenso wie die christlich-mystische Tradition: Meditation, Kontemplation, Herzensgebet - in der Stille und jenseits von Worten und Begriffen treffen sich Meditation und inneres Gebet.

6 Abende zu ca 2,5h mit Impulsen für die Woche.
In Innsbruck, **bei Interesse gern auch in deiner Nähe!**

Leitung: Steve Heitzer, Achtsamkeitslehrer, Theologe
Pädagoge, Buchautor. www.steveheitzer.at.



Anmeldung: steve@steveheitzer.at +43 680 55 25 721

Termine (vorläufig): wöchentlich 10. Nov – 8. Dez 2025

Montags 18-20:30 Uhr, Innsbruck, Gänsbacherstr. 6, 1.Stock

Kursgebühr: EUR 390,- Ermäßigung auf Anfrage möglich!

Für Einsteiger:innen und Geübte. In 6 Abenden nähern wir uns gemeinsam der Stille, um eine mögliche Praxis für den Alltag kennenzulernen und zu beginnen oder zu erneuern und vertiefen.

Elemente: Sitzmeditation, achtsames Gehen, Impulse von modernen Weisheitslehrer:innen und aus der Botschaft Jesu.

Mein Ansatz ist interspirituell: Herzensgebet und Meditation, Jesus und Buddha, moderne Weisheit & Praxis und spirituelle Tradition. Wer keine Berührungsängste hat, findet überall wunderbare Schätze und großartige Unterstützung auf dem Weg nach innen!

Viele Menschen haben in der modernen Achtsamkeitspraxis einen Weg gefunden, besser mit Stress umzugehen und erfüllter zu leben. Im Gebet haben Menschen zu allen Zeiten die Verbindung zum Göttlichen gesucht und sind einer tiefen Sehnsucht gefolgt. Dem moderne Mensch sucht meditierend scheinbar nur sich selbst, kann in der Tiefe aber auch über sich hinaus finden und sich bedingungslos angenommen erfahren, frei zur Liebe. Der religiös-betende Mensch sucht scheinbar „nur“ Gott, kann dabei aber das ewige Kreisen um sich selbst *lassen* – befreit zur Liebe.



Mein Buch zum Kurs:

Hellwach am Leben.

Auf dem Weg zu einer tragfähigen Spiritualität

Tyrolia-Verlag 2024

Der Weg in die Tiefe ist heilsam. Wir können dabei die Traditionen befragen und unsere eigene spirituelle Sehnsucht nähren, ohne uns religiös oder spirituell vereinnahmen zu lassen. Entdecken wir die faszinierenden Berührungspunkte der Traditionen, lassen wir den religiösen und spirituellen Wettstreit hinter uns und erfahren, wie uns viel mehr verbindet als uns trennt.