

Teilnahmegebühr

EUR 410,-

Frühbucher Frühling bis 15.12.2025 EUR 380,-

Frühbucher Herbst bis 1.07.2026 EUR 380,-

Unterkunft und Verpflegung sind extra zu bezahlen.

Anmeldung & Ablauf

Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail an Petra Tschögl unter petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at.

Nach Anmeldung und Zahlungseingang wird die Teilnahme bestätigt.

Veranstaltungsort

Zisterzienserinnenabtei Mariastern

A-6914 Hohenweiler, Gwiggen 1

www.mariastern-gwiggen.at



Zimmerkosten

Einzelzimmer inklusive vegetarischer Vollpension ca EUR 98,-* pro Nacht (exkl. Ortstaxe EUR 3,30 pro Tag/Person).

Es gibt eine gewisse Anzahl an Einzelzimmer und Doppelzimmer.

Die Zimmerreservierung erfolgt über die Anmeldung zum Retreat via petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at.

*Preisanpassungen vorbehalten.

Retreat-Plan

Donnerstag

bis 17.00 Uhr Anreise

18.00 Uhr Begrüßung und Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Eröffnung des Retreats und Meditation Überleitung ins Schweigen

Freitag und Samstag

7.00 – 7.45 Uhr Sitzmeditation

7.45 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 12.00 Uhr Praxis (Sitz-, Gehmeditation, achtsame Körperarbeit)

12.00 – 15.00 Uhr Mittagessen und Pause

15.00 – 18.00 Uhr Praxis (Sitz-, Gehmeditation, achtsame Körperarbeit)

18.00 – 19.30 Uhr Abendessen und Pause

19.30 – 21.00 Uhr Vortrag und Praxis

Abschluss des Tages oder weitere eigene Praxis

Sonntag

7.00 – 7.45 Uhr Sitzmeditation

7.45 – 9.00 Uhr Frühstück

9.00 – 9.30 Uhr Vorbereitung Abreise

9.30 – 11.30 Uhr Praxis und Beenden der Stille

11.30 Uhr Abschluss mit dem Mittagessen (optional)

Stornobedingungen

Bei Stornierungen bis 6 Wochen vor Retreat-Beginn wird eine Stornierungsgebühr von 50 Euro erhoben. Danach ist eine Rückzahlung abzüglich der Stornierungsgebühr nur möglich, wenn es eine Warteliste gibt und ein/e TeilnehmerIn nachrücken kann, der/die die Voraussetzungen erfüllt.

Haftungshinweis

Die Teilnahme an diesem Angebot erfolgt auf eigene Verantwortung. Referentinnen und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden. Hierfür erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung einen schriftlichen Haftungshinweis zur Unterschrift.



*„Die große Freiheit besteht darin,
zu wissen, dass wir im Geiste und im
Herzen frei sind.“*

Jack Kornfield



Kontakt Daten / Impressum

Veronika Seifert
Im Dorf 8, Haus der Stille
6900 Bregenz
veronika.seifert@gmx.at

Mag. Petra Tschögl
Hauptplatz, Grätzl 5/4
3730 Eggenburg
petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at