

AUS DER FÜLLE DES HERZENS LEBEN

3-tägiger Retreat in Stille im Bodenseeraum

Wir können in der Stille der Praxis von Achtsamkeit Gefühle erleben wie, Einfachheit, Zufriedenheit und Glück.

Wir können uns angenehmen Erfahrungen bewusst zuwenden, den Körper und Geist wahrnehmen. Und auch können wir lernen mit unangenehmen Erfahrungen in Gelassenheit zu sein, zu verstehen, Weite zu erleben und damit Zugang zu Ressourcen aufzunehmen.

Achtsamkeit als Weg des Mitgefühls, der Fülle des Herzens und aus dieser Fülle mehr und mehr zu leben.

Frühling: 26. bis 29. März 2026

Herbst: 8. bis 11. Oktober 2026

In Vorarlberg, Kloster Mariastern-Gwiggen (getrennt buchbar)

Dieses 3-tägige Retreat ist sehr geeignet für Menschen die erstmals einige Tage im Schweigen mit Anleitung verbringen möchten. Aber auch als Möglichkeit der Aufrischung und Vertiefung der Praxis für diejenigen, die bereits im Frühling das 5-tägige Retreat in Gwiggen besucht haben, oder bereits Erfahrung mit der Praxis der Achtsamkeit haben.

Ablauf: Verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen, achtsame Bewegung und Alltagstätigkeiten. Tägliche Instruktionen für die Praxis, abendlichen Vorträge, Austausch, Einzelgespräch bei Bedarf.

Im bescheidenen Kloster Gwiggen in Hohenweiler/Österreich nahe dem Bodensee findet dieses 3-tägige Retreat in Stille statt. Das Kloster bietet eine Sicht auf den See und befindet sich unmittelbar an der Grenze zu Deutschland und der Schweiz.



Petra Tschögl, Mag.a ist Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie MBSR-Lehrerin und leitet gemeinsam mit Bob Stahl PhD Vipassana Retreats. Ein Dharma Mentorship Training hat sie beim IMS (Insight Meditation Society/US) absolviert. Den Weg zur Achtsamkeitspraxis fand sie Ende der 90er. Zwischen 2008 und 2019 arbeitete sie achtsamkeitsbasiert im stationären Kontext einer Psychosomatik. Im Bereich MBSR ist sie Lehrtätige und Supervisorin.

Veronika Seifert arbeitet nun seit 2007 als MBSR-Lehrerin (CFM-zertifiziert) und als MSC-Lehrerin. Im Bereich MBSR ist sie Lehrende und Ausbilderin bei Arbor-Seminare in Freiburg/Breisgau. Im Jahre 1998 lebte sie für 3 Monate in einem Zen-Center/ Rochester, das von Roshi Philip Kapleau gegründet wurde. Seither praktiziert sie das Koan-Zen-Studium.

Sie assistiert auch bei diversen Vipassana Retreats.

www.achtsamkeitsprogramme.at www.mbsr-seifert.at

