



VEREIN  
Bildungswirkstatt

Peuerbach, ZVR-Zahl 1360264986  
vereinbildungswirkstatt@gmail.com

Mehr Veranstaltungen siehe:  
[www.bildungswirkstatt.at](http://www.bildungswirkstatt.at)

# STILL. VERBUNDEN. SEIN

**Der Tag wird abwechslungsreich gestaltet:**

- Theorieinputs und Übungen
- Meditationen und Stilleübungen
- Kreative Methoden
- Bewegung und Körperübungen

Für die Meditation bitte bequeme und elastische Kleidung tragen, sowie wetterfeste Kleidung für die Gehmeditation im Freien mitbringen. Um in eine tiefe Selbsterfahrung zu kommen, wird darum gebeten, von 10.00 - 16.00 nicht zu sprechen und sich von digitalen Medien zu enthalten. **Bitte Familie und Freunde rechtzeitig über den Medienverzicht an diesem Schweigetag informieren. Vielen Dank!**

**Anmeldung unter**  
vereinbildungswirkstatt@gmail.com  
oder bei Elisabeth Bachner:  
+43 676 6268801

In diesem Schweigertretat führe ich einfühlsam in die Selbsterfahrung und Achtsamkeitspraxis ein. Die Fähigkeit mit den vielfältigen Anforderungen des Lebens umzugehen, entsteht in der Stille. In der Meditation wenden wir den Blick bewusst von außen nach innen. Wir üben die Störreize und Außenorientierung loszulassen und freundlich und wohlwollend den inneren Raum zu erkunden. Auf diese Weise gelingt es uns, dem Menschen zu begegnen, der wir unabhängig von äußeren Rollen wirklich sind. Wenn wir uns ganz auf den weiten Raum der Stille einlassen, entwickeln sich Qualitäten wie Offenheit, Akzeptanz, Kreativität, Gelassenheit, Gleichmut und innere Freude ganz von selbst.

**Wann:**

Samstag, 24. Juni,  
9.00 bis 17.00 Uhr

**Wo:**

Breitau 13, 4722 Peuerbach  
bis max. 9 TeilnehmerInnen  
ansonsten Seminarraum

**Kosten:**

inkl. Verpflegung  
145€(für Vereinsmitglieder)  
155€(für Nicht-Mitglieder)

**Vereinsmitgliedschaft**

ab 30,00€



Begleiterin:  
Claudia Feichtinger,  
Zertifizierte Trainerin  
für Mindfulness,  
dipl. Mal- und  
Gestaltungstherapeutin  
und Kreativtrainerin