



# 5-Tages Sommerretreat

## Wohlwollen und Freundlichkeit kultivieren

mit Helga Luger-Schreiner und Margarete Malzer-Gertz

Mo, 16.8. - Sa, 21.8.2021

BergZendo Hohe Wand, Österreich

### Was ist ein Schweigeretreat?

Seit langer Zeit kennen unterschiedliche Kulturen den Wert des gezielten Rückzugs oder „Retreats“.

Gerade heute in einer schnelllebigen Zeit mit hohen Ansprüchen ermöglicht ein Retreat, eine persönliche Pause einzulegen, sich darauf rückzubesinnen, was für uns wirklich wesentlich ist.

Im Innehalten in Stille können wir wieder mit uns selbst in Kontakt kommen und in der Folge auch wieder leichter mit anderen und der Welt um uns herum. Ein Meditationsretreat eröffnet in besonderer Weise Wege, sich mit Körper, Geist und Seele zu verbinden.

Angeleitete Meditationen, Übungen, Vorträge und das gemeinsame Schweigen in der Gruppe unterstützen die Praxis.

In diesem Retreat werden wir besonders Meditationen und Übungen zur Vertiefung der Erfahrung liebevoller Güte (Metta) und von Selbstmitgefühl nutzen. Diese werden wir durch Erläuterungen aus Wissenschaft und buddhistischer Philosophie ergänzen. Hinzu kommen Körperübungen und kreative sinnliche Gestaltungserfahrungen in der Natur, die dabei unterstützen, in eine ganz unmittelbare sinnliche und Herzens-Erfahrung einzutauchen.

Gespräche in Kleingruppe und bei Bedarf kurze Einzelgespräche ergänzen die achtsame Zeit im Schweigen.

# Was Sie erwartet

Im BergZendo an der Hohen Wand in der Nähe Wiens begleiten wir Sie in wunderschöner sommerlicher Natur, durch Ihre inneren Prozesse - an einem Ort, der es erlaubt, in phantastischen Ausblicken und Stille die Seele gleiten zu lassen und bei sich selbst anzukommen.

Die Zeit wird überwiegend im Schweigen verbracht. Zusätzlich bieten wir Möglichkeiten zum Austausch und zur Verarbeiten des Erlebten in achtsamem Gespräch.

Vom BergZendo kann der Blick über den Neusiedlersee bis nach Ungarn schweifen und das Haus bietet in seiner Einfachheit und Ruhe alles, um auch tief nach innen blicken zu können und eine Haltung des Innehaltens und der Selbstfürsorge zu kultivieren.

Das Retreat ist offen für alle, die Achtsamkeits- und Metta-Meditation sowie achtsames Selbst-Mitgefühl kennenlernen und vertiefen möchten. Das Retreat ist aufgrund seiner Dauer von 5 Tagen geeignet, als Vorbereitung für eine Ausbildung zum MSC- Lehrer oder zur MSC- Lehrerin anerkannt zu werden.

Bitte bringen Sie neben bequemer Kleidung zum Meditieren Outdoor-Kleidung für jedes Wetter und feste Bergschuhe, Sonnenschutz und eine Trinkflasche mit, da wir uns auch draußen in der Natur aufhalten werden.

## Referentinnen:

Fachärztin f. Psychosomatische  
Medizin & Psychotherapie  
Systemische Therapeutin,  
Coach und Supervisorin (SG,  
DGSF), zertifizierte MSC-Lehrerin  
(Germer/Neff)  
Systemisch- und Mitgeföhl-  
orientiertes Fortbildungsinstitut  
SoFi Flensburg  
[www.malzer-gertz.de](http://www.malzer-gertz.de)  
[www.sofi-flensburg.de](http://www.sofi-flensburg.de)

**Margarete Malzer-Gertz**



**Helga Luger-Schreiner**



Kunsttherapeutin, Künstlerin,  
Kunstpädagogin, zertifizierte MSC -  
Lehrerin (Germer/Neff),  
Metta-Meditations-Lehrerin,  
Leitung u. Konzept PAS Projekt  
Achtsame Schule, UNI Wien,  
Mitentwicklung des  
Hochschullehrgangs Achtsamkeit in  
Bildung, Beratung u.  
Gesundheitswesen,  
Entwicklung von MSC+ART  
[www.powerful-heART.at](http://www.powerful-heART.at)

**Anmeldung:** [www.entspanntachtsam.at/aus-und-fortbildung-2021/](http://www.entspanntachtsam.at/aus-und-fortbildung-2021/)

**Fragen an** [verein@entspanntachtsam.at](mailto:verein@entspanntachtsam.at)

**Frühbucher bezahlen sofort den ganzen Betrag. Für spätere  
Buchungen ist die Anmeldung mit Anzahlung von € 100,- fixiert.**

**Bitte überweisen Sie auf:** entspanntachtsam

**IBAN:** AT78 3412 9000 0021 2977

**BIC:** RZOOAT2L129

**Kennwort:** MSC 5-Tages Sommerretreat 2021

**Ort:** BergZendo, Am Almfrieden 87, A- 2724 Hohe Wand

**Zeit:** 16.8.2021, 17:00 - 21.8.2021, 13:00

**Seminarkosten:**

**Frühbucher bis 31.3.2021 € 600,-, ab 1.4.2021 € 660,-**

**optional/auf Wunsch: Dana für das Seminarzentrum für  
persönlichen Meditations-/Rückzugsort mit vegetarischer  
Kost: 5 Tage/ 1 Person € 360.-, f. 2 Personen (2 P. nur aus dem  
gleichen Haushalt) je € 310.- /5d, (ohne UST.)**