

echo der stille



PROGRAMM
2. HALBJAHR
ZUM
HERAUSNEHMEN

Wandel und Werden



Hans der Stille

Mitgestalten

Jedes Jahr werden uns hunderte Stunden geschenkt, im Rahmen der gemeinsamen Arbeitswochen "Arbeiten und Innehalten" oder im Zug von Sanierungsarbeiten, aber auch im Alltag, beim Abwaschen, beim Sauberhalten des Hauses werden zahlreiche Stunden ehrenamtlich geleistet.

Wir sind dankbar für jede:n, die/der uns hilft beim Gestalten einer Kultur der Stille. Wenn auch du uns – fallweise oder regelmäßig – mit ein paar Stunden Mithilfe helfen kannst, bist du uns jederzeit herzlich willkommen. Arbeit gibt es immer, z.B. in der Küche oder im Garten.

WENN VIELE KLEINE MENSCHEN
AN VIELEN KLEINEN ORTEN
VIELE KLEINE DINGE TUN,
KANN SICH DAS GESICHT DER WELT
VERÄNDERN.

Spruchwort

**FÜR EINE ZEIT ALS
VOLONTÄR*IN**
von mehreren Tagen
bis zu einem Jahr



MANFRED
manfred@haus-der-stille.at

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Freund:innen unseres Hauses!

Wandel und Werden

– unter dieses Motto haben wir den Wechsel in verschiedenen Leitungsfunktionen im Verein und im Haus der Stille gestellt. John Henry Newman schreibt: „Leben heißt, sich wandeln, vollkommen sein, sich oft gewandelt haben.“ Dieser Prozess der Wandlung, ein Wesensmerkmal jeder Eucharistiefeier, ein Wesensmerkmal jedes gelingenden menschlichen Lebens, ist in der DNA des Hauses der Stille verankert. Das Haus prägt von Anfang an eine große Offenheit für alle Menschen, für Wandlungen in Kirche und Welt. Dieser Prozess des Wandels bringt meistens ein neues Werden hervor.

In diesem Prozess gehen der Verein und das Haus der Stille nun wieder einen Schritt weiter. Dr. Wolfgang Stock hat mit der Generalversammlung seinen Dienst als Vorsitzender des Vorstandes beendet. Auch ich stand nicht zur Wiederwahl bereit und beende mit 30. Juni 2024 meinen Dienst als Seelsorger und als Teil des Leitungsteams. Auch für mich steht „Wandel und Werden“ an. Die Aufgabe als „Rektor der örtlichen Kommunität Österreich“ in den Niederlassungen in Salzburg und Wien und die Mitarbeit am pastoraltheologischen Institut der Pallottiner in Friedberg bei Augsburg bringen neue Herausforderungen, Aufgaben und Lebensumstände mit sich, auf die ich mit Freude, mit Dankbarkeit und mit Zuversicht zugehe. Sehr dankbar bin ich für die Zeit, die ich im Haus der Stille, im Seelsorgeraum, in der Diözese Graz-Seckau und in der Steiermark leben und arbeiten durfte.

Ich danke allen, mit denen ich unterwegs sein durfte. „Leben heißt, sich wandeln, vollkommen sein, sich oft gewandelt haben.“ Gehen wir in diesem Sinne – jede und jeder an seinem neuen oder alten Platz – weiter den Weg der Vollkommenheit, der entsteht, wenn wir uns oft gewandelt haben.

In diesem Sinne alles Gute und Danke!



P. SASCHA
HEINZE SAC
Seelsorger,
Leitungsteam

IMPULS ZUM ABSCHIED

Mit Weisheit
und Verstand die
Zukunft offen halten
» 7

LIEBER SASCHA,

*wir danken dir für
dein Wirken als
Seelsorger und
geistlicher Leiter
unseres Hauses in
den letzten 7 Jahren
und wünschen
dir Gottes Segen
für deine neue
Aufgabe in deiner
Ordensgemeinschaft
der Pallottiner!*

P. Sandra Henze SAC



Das Geschenk der Stille

Was kann es Kostbareres geben, als die Einladung in die Stille? Wer sich Stille gönnt, wird reich beschenkt. Stille ist so einfach und doch so groß und erfüllend. Nie leer. Manchmal mühsam, aber nie langweilig. So habe ich es bei meinen Auszeiten im Haus der Stille in den letzten 30 Jahren immer erlebt: Da ist ein Ort, ein Haus, ein kleines Zimmer, ein Garten, eine Schafweide, Natur pur – und Menschen, die diese Stille ermöglichen.

Es erfüllt mich mit großer Freude, ab Juli 2024 als Nachfolgerin von P. Sascha in diesem Haus als geistliche Leiterin mitwirken zu dürfen, damit auch in Zukunft viele Menschen dieses Geschenk der Stille entdecken.

Seit mehreren Wochen bin ich „auf dem Weg“ in diese neue Aufgabe: In zahlreichen Gesprächen mit Men-

schen, die hier Verantwortung übernommen haben, auch mit Menschen außerhalb, die mir ihre Erlebnisse mit dem Haus erzählen, breitet sich ein bunter Teppich an Erlebnissen, Bildern, Erwartungen, Geschichten und Geschichte vor mir aus. So bunt, dass ich nur sagen kann: Ein Wunder! Mit viel Ehrfurcht stehe ich vor diesem gewachsenen Haus, seinen Gründer:innen und der großen Weggemeinschaft, die sich aus nah und fern mit dem Haus verbunden fühlt. Und ich werde neugierig: Wohin geht die Reise? Wie wird das Haus der Stille in Zukunft ausschauen?

Was mich stärkt, ist eine große Lust, mit euch gemeinsam Neues zu entdecken, Spiritualität, ja Kirche neu zu leben. Erstmals als Frau und „Familienmensch“ die geistliche Leitung zu

übernehmen, wird uns in neue Formen des Feierns führen, wird Kreativität und Mut zum Experiment freisetzen. Auf beides freue ich mich.

Inhaltlich ist durch den Entwicklungsprozess von Hausleitung und Vereinsvorstand in den letzten zwei Jahren vieles vorbereitet. Gerne werde ich da meine Mosaiksteine dazulegen: regelmäßige Angebote von stillen Tagen in Gemeinschaft, Geistliche Begleitung und das Lernen von Synodalität, einer Haltung des gemeinsamen Weges auf Augenhöhe. Ein neues Bild wird mit euch gemeinsam entstehen – wie schon so oft in diesem Haus.

Und das will ich euch gerne über mich erzählen: Spiritualität ist meine Leidenschaft, schon als Pastoralreferentin in der Grazer Stadtpfarrkirche zum Hl. Blut in der Herrengasse, als Referentin im Bildungshaus Mariatrost, danach für Bischöfliche Visitationen und schließlich im Fachbereich Pastoral&Theologie im Bischöflichen Ordinariat für Spiritualität, wo ich weiterhin mit einigen Aufgaben betraut sein werde.

Mein Herz schlägt für eine offene und geisterfüllte Kirche der Gegenwart und der Zukunft. Begeistert bin

ich - durch Exerzitien und meine Geistlichen Begleiter:innen -- von der Spiritualität des heiligen Ignatius von Loyola: Gott in allen Dingen.

Ich bin in Graz und Dobl in der Weststeiermark mit zwei Brüdern aufgewachsen. Meine Eltern Christine und Baldur waren aktive Mitgestalter in Kirche, Kultur und Gesellschaft. Ihr Engagement hat mich wesentlich geprägt. Das Theologiestudium absolvierte ich in Graz und Paris. Mit meinem Mann Franz und unseren vier Kindern lebe ich in Graz. Unsere nächtelangen Gespräche über Gott und die Welt, Ökologie, Musik, Physik, 3D-Druck, Wirtschaft und Politik halten unser Familie-Sein immer lebendig. Zwei Kinder studieren derzeit im Ausland, zwei wohnen noch daheim.

Freude macht mir – als Musikerin – mein „Chorlabor am Augustinum“, das ich seit 7 Jahren leiten darf.

Mit viel Vertrauen in die Hausgemeinschaft, in den Vereinsvorstand und in Gottes Geist freue ich mich aufs Kennenlernen und eine gute Zusammenarbeit mit euch allen.

Marlies Pretenthaler-Heckel

STILLE



vlnr: Klaus Zausinger, Anton Kermann, Bernhard Possert, Sarah Straßnig, Otto Feldbaumer

Neuer Vorstand

Bei der Generalversammlung am 22. Mai 2024 wurde auch der Vorstand für den Verein Haus der Stille neu gewählt. Vereinsvorsitzender ist nunmehr Bernhard Possert, stellvertretende Vorsitzende sind Klaus Zausinger (zugleich Schriftführer) und Otto Feldbaumer, Kassier ist weiterhin Anton Kermann. Neu im Vorstand ist nun auch Sarah Straßnig. Ein großes Danke an die ausscheidenden Mitglieder Wolfgang Stock, Sascha Heinze und Ingrid Marksteiner.

GOTTESDIENST

WANDEL UND WERDEN

Sonntag, 9. Juni 2024, 11.30 Uhr

Franziskugottesdienst mit Generalvikar Dr. Erich Linhardt

Wolfgang Stock und P. Sascha Heinze SAC verabschieden sich in diesem Gottesdienst, den der Generalvikar unserer Diözese mit uns feiern wird.

Sonntag, 6. Oktober 2024, 11.30 Uhr

Schöpfungsgottesdienst zum Fest des hl. Franziskus

Wir feiern mit den neuen Verantwortlichen in Haus und Verein, Marlies Pretenthaler-Heckel und Bernhard Possert, ein Aufbruchsfest.

KOMM, UND FEIERE MIT UNS

Programm

SOMMER/HERBST 2024



Auch unsere Kursangebote zielen auf ganzheitliche Erfahrungen ab und sind eingebettet in ein "Gesamtpaket": die Stille im Haus und in der Umgebung und unsere Tagesstruktur. All das soll dir helfen, dir selbst, anderen Menschen und Gott zu begegnen.

Um einen Abstand zum Alltag zu bekommen, ist es wichtig, dass alle Kurs-
teilnehmer:innen während eines Kurses bei uns nächtigen. Es ist in der Regel
immer möglich, schon ein/zwei Tage früher zu kommen und auch länger zu
bleiben.

Kursprogramm online

Es werden im Lauf des Jahres immer auch neue Kurse dazukommen. Den
aktuellen Stand findest du im Kursprogramm auf unserer Website, das laufend
aktualisiert wird.

Kursanmeldung

Du kannst dich auf herkömmlichem Weg telefonisch oder
per Mail zu einem Kurs anmelden oder direkt über das
Online-Modul im Kursprogramm auf unserer Website.



FR 21. 6., 18.00 –
SO 23. 6., 14.00



Martha Weisböck

KURSBEITRAG € 150,-
VOLLPENSION € 110,-

LEBENSWENDE I

RITUALE FÜR BESONDERE MOMENTE – SOMMERSONNENWENDE

Rituale helfen, exponierte Lebenssituationen besser zu bewältigen; sie bereichern und feiern Übergänge. Gemeinsam suchen wir nach neuen Formen, im Alltag und in herausfordernden Situationen Erfahrungen des Wandels zu gestalten. Es erwartet dich ein bunter Strauß an Ritualen und Anregungen, die sich als hilfreich beim Gestalten und Feiern von Lebensübergängen erwiesen haben. **WEITERER TERMIN: 1. - 3.11.**

SA 22. 6., 09.00 –
SO 23. 6., 14.00



Karl Furrer

KURSBEITRAG € 80,-
VOLLPENSION € 67,-

KNOSPE.BLÜTE – SYMBOL FÜR DAS LEBEN

Im Seminar vertiefen wir uns in die Symbolik von Knospe und Blüte. Die Blüte in ihrer Schönheit lädt ein, uns Gott und den Menschen gegenüber zu öffnen. Ein besonderes Gewicht legen wir in die Erkundung der Rose als Symbol für Maria. Gedichte und Erzählungen wie „Eine Rose für die Bettlerin“ „Der ichtsüchtige Riese“ und „Pele und das neue Leben“ eröffnen eine vertiefte Sicht in die Gestalt der Blüte.

Knospe und Blüte sind auch ein aussagekräftiges Symbol für die Auferweckung Jesu und unsere Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod.

MO 24. 6., 10.00 –
DO 27. 6., 14.00



**Wilhelm Bruners,
Eva Böhm**

KURSBEITRAG € 165,-
VOLLPENSION € 177,-

"FINSTERNIS LAG ÜBER DER URFLUT..."

TÄNZE UND BIBLISCHE TEXTE

Die erste Handlung, die der Gotteswirklichkeit in diesem großen Anfangsnarrativ der Bibel zugesprochen wird, bringt Licht in die Schöpfungs-Szene. Finsternis und Geist, Tag und Nacht, Wasser und trockenes Land werden geschieden.

Mit Tanz und biblischen (Wasser-)Texten erschließen wir uns diese Urwirklichkeiten unseres Lebens: ihre Möglichkeiten und ihre Grenzen, ihr bedrohliches und rettendes Potential. Steckt in diesen Geschichten auch für uns eine Weisheit?

MO 24. 6., 18.00 –
MI 26. 6., 14.00



Hans Waltersdorfer

KURSBEITRAG € 55,-
VOLLPENSION € 110,-

STILLE.FOTO.TAGE

MEDITATIVES FOTOGRAFIEREN

- eintauchen in die Stille, in Licht und Farben der Jahreszeit
- achtsam werden für die Zeichen des Lebens in der Natur
- Impulse zu Bildgestaltung und Naturfotografie
- teilweise allein, teilweise gemeinsam unterwegs sein (und fotografieren) auf den Wegen der Umgebung
- Erfahrungsaustausch und Bildbesprechung in der Gruppe
- Gebetszeiten und Gottesdienste mit der Hausgemeinschaft

DIE SEELE BERÜHREN, DEN KÖRPER SPÜREN

REGIONALE ENTWICKLUNGSTAGE CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT

Möglicherweise bin ich durch Herausforderungen gestresst, getrennt ... und frage mich, wie ich wieder in Kontakt mit mir selbst und in meine eigene Wirksamkeit kommen kann. Tage des Hinspürens in sich selbst und in die Welt, um eine tiefere Verbindung mit dem eigenen Selbst, mit anderen, der Natur und mit dem Göttlichen zu erfahren. Ein Weg, auf dem wir als Person und vielleicht in unserer Funktion in der Gemeinschaft wachsen, uns entwickeln und daraus tätig werden.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE: *Verbundenheit mit uns selbst, dem Göttlichen und den Mitmenschen | Körperbewusstsein, Sexualität und Sinnlichkeit | Natur: sich als Teil der Natur erleben und die Natur verantwortungsvoll behandeln*

REGELMÄSSIG

KRÄUTERSPAZIERGÄNGE

Wir spazieren durch den Naturgarten des Hauses der Stille und über angrenzende Wiesen. Währenddessen erkläre ich die Heil- und Wildkräuter, die uns begegnen, ihre Verwendung in der Küche und für den Arzneischränk. Wir werden sehen, fühlen, riechen und schmecken und so einen umfassenden Zugang zu den Pflanzen schaffen.

TERMINE » Seite 20

ARBEITEN UND INNEHALTEN

GEMEINSAME TAGE IM HAUS DER STILLE

Im gemeinsamen Tun werden wir notwendige Arbeiten durchführen. Im gemeinsamen Gebet halten wir inne.

Wir finden für alle Mithelfer:innen eine passende Tätigkeit!

VORAUSSETZUNGEN: *Freude am gemeinsamen Arbeiten. Nehmt bitte Kleidung für jedes Wetter mit.*

WEITERER TERMIN: 30.9. - 4.10.

REGELMÄSSIG

OFFENER TANZABEND AUF DEM LABYRINTH

KREIS- & GRUPPENTÄNZE

FR 28. 6., 14.00 –
SO 30. 6., 14.00

Barbara Buchinger,
Sascha Heinze,
Rosa Hojas,
Susanne Noffke,
Bernhard Possert,
Barbara Regger,
Sebastian Schlöglmann,
Andreas Schulz,
Sarah Straßnig
Hans Waltersdorfer

KURSBEITRAG € 130,-
VOLLPENSION € 110,-

SA 29. 6.
10.00 – 12.00



Angelika Teuschler

KURSBEITRAG € 25,-
pro Person (Kinder gratis)

MO 1. 7., 9.00 –
FR 5. 7., 14.00

Natalie Kamper
Manfred Kamper
Haus der Stille-Team

KEIN KURSBEITRAG
AUFENTHALT KOSTENLOS

MI 3. 7.
19.00 – 21.00

Hedi Mislik
freiwillige Spende

DI 2. 7.,
19.00 – 21.00

Moderation:

Susanne Noffke
Sarah Straßnig

Referent:innen:

Bernhard Possert,
Frank Puckelwald,
Andreas Schulz

KOSTENLOS –
DURCHGEHENDE
TEILNAHME!

ONLINE-GESPRÄCHSREIHE

INTEGRALE CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT

Mein Glaube hat sich verändert – und wird sich weiter verändern. Mithilfe der Integralen Spiritualität werden wir uns an diesen Abenden der Entstehung und Entwicklung unserer Gottesbilder nähern. So können wir uns selbst und vielleicht andere ein Stück weit besser verstehen und begleiten. – Drei Referent:innen begleiten und inspirieren uns an diesen Abenden mit ihren Impulsen.

WEITERE TERMINE: 9.7. | 16.7. | 23.7.

FR 5. 7., 18.00 –
SO 7. 7., 14.00



Wolfgang Klema

KURSBEITRAG € 130,-
VOLLPENSION € 110,-

SPIRITUELLES LAUFEN & MEDITATION

Kennenlernen einer neuen Weise des Laufens, die Freude, Entspannung und Wohlgefühl vermittelt. Gleichzeitig tun wir unserem Körper durch leistungsbefreite Bewegung Gutes, auf dass die Seele Lust hat darin zu wohnen. Die Laufeinheiten verbinden wir mit leichtem Stretching und einfachem Krafttraining in der Natur. Zur Balance werden wir in die Stille gehen und in der Meditation das ‚einfache Da-Sein‘ üben. Dies verbinden wir punktuell mit Körpergebet. Die Kurszeiten verbringen wir überwiegend im Schweigen.

VORAUSSETZUNGEN: Freude am Laufen - 15 Minuten langsames Laufen sollte möglich sein WEITERER TERMIN: 12.-14.7.

MO 8. 7., 18.00 –
FR 12. 7., 14.00



Brigitte Proksch

KURSBEITRAG € 165,-
VOLLPENSION € 220,-

EXERZITIEN NACH IGNATIUS VON LOYOLA

Spirituelle Vertiefung und Erneuerung suchen, das Leben ordnen, das Gespräch mit Gott suchen, Weichen stellen, Erfahrungen reflektieren, sich orientieren ... in geistlichen Übungen nach Ignatius von Loyola.

- nach einem Anfangsimpuls durchgängiges Schweigen
- individuelle Gebetszeiten (wird persönl. besprochen)
- tägliches Gespräch mit der Begleiterin (als Angebot)
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Hausliturgie

VORAUSSETZUNGEN: Bereitschaft zu schweigen

FR 12. 7., 17.00 –
SO 14. 7., 14.00

Wolfgang Klema

SPIRITUELLES LAUFEN & MEDITATION

SIEHE » oben

ACHTSAMES BEGEGNEN & BEWEGEN

Wir verbinden die beiden Methoden Authentic Movement und Interpersonelle Achtsamkeit. In beiden übst du achtsam und bewusst, mit dir selbst und einem Gegenüber umzugehen. Dabei erö <https://www.msn.com/de-at/nachrichten/inland/deppertes-rindsfilet-bauern-sauer-wegen-neos-sager/ar-BB1mV08M> ffnet dir eine klare Struktur einen geschützten Freiraum, dir selbst und einander zu begegnen.

Authentic Movement ist eine Bewegungspraxis, ohne Musik und größtenteils mit geschlossenen Augen.

Interpersonelle Achtsamkeit – Einsichtsdialo, übt Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Dialog.

FR 12. 7., 16.00 –
SO 14. 7., 14.00



**Bettina Bergmair,
Helmut Renger**

KURSBEITRAG € 165,-
VOLLPENSION € 110,-

FEUER, ERDE, LUFT UND WASSER ...

SOMMERMALWOCHE

... sind die vier Grundelemente des Lebens auf dieser Erde. Ihnen gehen wir in diesem Kurs malend und gedanklich nach. Wie sehen sie nicht nur als wichtige Bausteine und Fundamente im schöpferischen Prozess der Natur. Wir sehen sie auch in uns selbst. Sie sind tragende Säulen unseres Lebens bis in unser Innerstes hinein. Unser seelisch, geistiges Sein und Wirken fußt ebenfalls auf ihnen. Aus ihnen beziehen wir Halt, Kraft, Licht, Leben und vieles mehr...

MITZUBRINGEN: *eigenes Mal- und Zeichenmaterial - vom Kursleiter wird kein Material zur Verfügung gestellt.*

VORAUSSETZUNGEN: *normale seelische Stabilität, Interesse und sich Zeit nehmen für Stille - keine Malkenntnisse notwendig*

MO 15. 7., 18.00 –
SA 20. 7., 14.00



Alois Neuhold

KURSBEITRAG € 150,-
VOLLPENSION € 275,-

IKONENMALEREI

FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Die Ikone ist die Heilige Schrift in Farben dargestellt, ein heiliges Buch, geschrieben mit Pinsel und Farbe. Abseits der Hektik und Geschäftigkeit wollen wir versuchen, eine Atmosphäre der Vertiefung und Identifikation mit der mehr als 1500 Jahre alten Tradition der Ikonenmalerei zu schaffen.

Die Ikone ist wundervoll, wenn sie den Menschen zum Gebet ruft und man die geistige Kraft spürt, die von ihr ausgeht.

Die Ikonensegnung ist am Sonntag im Rahmen des Gottesdienstes.

MI 17. 7., 14.00 –
SO 21. 7., 14.00

**Silva Bozinova,
Vesna Deskoska**

KURSBEITRAG € 150,-
VOLLPENSION € 220,-

Materialkosten:
ca. € 70,-/Ikone

MO 22. 7., 17.00 –
SA 27. 7., 10.00



Horst Strasser
Daniela Schwarz

KURSBEITRAG € 150,-
VOLLPENSION € 263,-

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN EINFÜHRUNGSKURS

KURSELEMENTE

- Meditation im Schweigen 6x20min/Tag u. Gehmeditation
- achtsame Körperübungen
- kurze spirituelle Impulse z. Verständnis d. Übungsweges
- durchgängiges Schweigen
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Abendliturgie

VORAUSSETZUNGEN: *Der Kurs ist für Anfänger:innen geeignet.*

Bereitschaft, sich auf durchgängiges Schweigen und das Üben des "Stillwerdens" einzulassen. Bei Unsicherheiten oder Unklarheiten bitte beim Kursleiter melden.

Wenn vorhanden, bitte eigene Yogamatte mitbringen.

Durchgängige Teilnahme an allen Tagen wird erwartet.

SA 27. 7.,
10.00 – 12.00

Angelika Teuschler

R EGELMÄSSIG

KRÄUTERSPAZIERGÄNGE

SIEHE » Seite 3

SA 27. 7., 11.00 –
SO 28. 7., 14.00



Romana Ondra

KURSBEITRAG € 170,-
VOLLPENSION € 67,-

FRAUENKRAFT-SEMINAR

BEFREIE DIE WEIBLICHE URKRAFT DEINES SEINS

Vertraust du deiner Intuition, deiner natürlichen Feinspürigkeit, deinem Herzen? Folgst du deinen Träumen und Sehnsüchten? Weißt du, wie vielschichtig und begabt du als Frau bist?

An diesem Wochenende ehren, stärken und feiern wir unsere Weiblichkeit. Durch das Seminar begleiten uns ressourcenorientierte, achtsame und meditative Übungen, kraftvolle Herzenslieder, Blockaden-lösende Körperübungen, Tänze, Naturerleben und Stille, intuitives Schreiben, heilsame Rituale und die tragende Kraft und Magie des Frauenkreises.

SO 28. 7., 18.00 –
FR 2. 8., 14.00



Renate Kaiblinger

KURSBEITRAG € 80,-
VOLLPENSION € 275,-

Materialkosten: € 20,-

MEDITATIVES GESTALTEN MIT PFLANZEN

IN ANLEHNUNG AN IKEBANA

Blumen bringen Farbe und Freude in unser Leben. Sie preisen Gott, den Schöpfer aller Dinge, in Stille. Im Wechsel der Jahreszeiten wollen wir dem nachspüren.

Ikebana ist meditatives Üben des Blumenstellens. Wir wollen die Schönheit und Eigenart der Pflanzen zur Geltung bringen.

VORAUSSETZUNGEN: *Vorerfahrung ist nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, sich für einige Stunden in Stille darauf einzulassen.*

Bitte zeitgerecht anmelden, damit nähere Informationen zugeschickt werden können.

ACHTSAM - NÄRRISCH - WEISE

SPIRITUELLE TAGE MIT DEM CLOWN IN MIR

In jedem und jeder von uns steckt ein Clown, der neugierig die Welt erstaunen möchte. In diesen Sommertagen kommen wir achtsam und spielerisch dem Clown in uns auf die Spur und lassen uns davon inspirieren: im Hier und Jetzt ankommen, bejahen was ist, überraschende Blickwinkel entdecken, absichtslos da sein, lustvoll scheitern, Freude und Leichtigkeit erfahren.

Durch spielerisch-kreatives Tun, Achtsamkeits- und Körperübungen, meditative Elemente und biblische Impulse entdecken wir die Haltung des Clowns und spüren der Verbindung zu unserer Spiritualität nach.

Die Vormittage gestalten wir gemeinsam. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung: zum Nachspüren, Aufschreiben, Seele baumeln lassen, der Stille lauschen ...

MO 29. 7., 18.00 –
FR 2. 8., 14.00



Constanze Moritz

KURSBEITRAG € 144,-
VOLLPENSION € 220,-
Materialkosten: € 2,50

(Wer eine eigene rote Nase mitbringt, braucht keine Materialkosten zu zahlen)

MIT YOGA ZU VITALITÄT UND INNERER RUHE

KUNDALINI-YOGA - FÜR KÖRPER-SEELE-GEIST

Kundalini Yoga beruht auf einer alten indischen Tradition und wird auch das Yoga des Bewusstseins genannt. Dynamische, fließende und sanfte Übungsreihen, bewusster Atem, Tiefenentspannung, Meditation und Mantras wirken wohltuend und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Kundalini Yoga aktiviert unsere Lebenskraft und ist auf innere Heilung, geistiges Wachstum und Lebensfreude ausgerichtet.

für Beginner und auch Fortgeschrittene, unabhängig vom Alter

WEITERER TERMIN: 30.10.-1.11.

FR 2. 8., 18.00 –
SO 4. 8., 14.00



Petra Vogel-Kern

KURSBEITRAG € 145,-
VOLLPENSION € 110,-

EINFACH SINGEN

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH UND SINGE

Eingeladen sind alle, die gerne singen oder es einmal probieren möchten. Gemeinsam singen wir heilsame Kraftlieder, spirituelle Lieder und Mantren.

Einfache Melodien und Liedtexte können helfen, leichter vom Kopf ins Herz zu kommen. Besonders empfehlenswert bei Stressbelastung als Ausgleich. Singen ist ein wunderbares Lebenselixier für Körper, Geist und Seele!

WEITERER TERMIN: 13.-15.12.

FR 2. 8., 18.00 –
SO 4. 8., 14.00



Pia Maria Erhart

KURSBEITRAG € 50,-
VOLLPENSION € 110,-

MO 5. 8., 18.00 –
FR 9. 8., 14.00



Petra Vogel-Kern

KURSBEITRAG € 235,-
VOLLPENSION € 220,-

MI 7. 8.,
19.00 – 21.00

Hedi Mislik

FR 9. 8., 18.00 –
SO 11. 8., 14.00



Petra Vogel-Kern

KURSBEITRAG € 150,-
VOLLPENSION € 110,-

DI 13. 8., 18.00 –
SO 18. 8., 14.00

Hedi Mislik

KURSBEITRAG € 120,-
VOLLPENSION € 275,-

ACHTSAMKEIT - AUS DER RUHE IN DIE KRAFT

MIT ACHTSAMKEIT ZU INNERER RUHE & GELASSENHEIT

Achtsam sein bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein und wahrzunehmen, was gerade ist.

Wir praktizieren Achtsamkeitsübungen, wie die Körperwahrnehmung, die Aufmerksamkeit auf den Atemrhythmus, Meditationsformen im Sitzen und Gehen. Die Übungen führen uns sukzessive aus hartnäckigen Gedankenschleifen und belastenden Emotionsmustern und tragen daher wirksam zum Abbau von Stress bei.

Bei schönem Wetter findet der Kurs zeitweise im Freien statt. Die Nachmittage sind kursfrei.

R EGELMÄSSIG

OFFENER TANZABEND AUF DEM LABYRINTH

SIEHE » Seite 3

ACHTSAME KOMMUNIKATION

ALS SCHLÜSSEL GLÜCKLICHER BEZIEHUNGEN

"Freundliche Worte sind wie Honig: süß für die Seele, heilsam für den Leib."

Das Geheimnis glücklicher Kontakte besteht in einer Kommunikation, die aufmerksam, wohlwollend und wahrhaftig ist. Im geschäftigen Alltag führen Gespräche jedoch häufiger zu Missverständnissen und Konflikten, die Stressempfinden, Verletzungen und Unzufriedenheit fördern.

In diesem Workshop erlebst du mit Beispielen und Übungen, was verbindet und was trennt.

SOMMERTANZTAGE

MITEINANDER IN BEWEGUNG KOMMEN

Tanzen ist eine Liebeserklärung an das Leben und die Schöpfung, deren Teil wir sind . . .

Kurselemente am Vormittag:

- Kreis- und Gruppentänze
- Haltungs- und andere Übungen
- freies Tanzen
- neue eigene Tänze entwickeln

Die Nachmittage sind je nach Witterung frei gestaltet (Schwimmen, Wandern ...).

LEBENS-MUSTER: "ÜBERRASCHENDE GESCHENKE DER NATUR"

TAGE MIT ECOPRINT UND MEDITATIVEN IMPULSEN

Am Vormittag streifen wir gemeinsam durch den Garten der Stille. Welche Pflanzen erfreuen unsere Augen, unsere Sinne? Ausgewählte Blätter drucken wir auf Stoff – nur mit der Farbe, die das Blatt abgibt, etwas Beize von Alaun oder Eisen und Wasserdampf: Ecoprint, ökologischer Druck, nennt sich diese zauberhafte Technik mit oft überraschenden Ergebnissen.

Der achtsame Umgang mit den Geschenken der Natur, meditative Impulse und Elemente der Biografiearbeit begleiten unser Tun. Sie sind ein Angebot für ein vertieftes Eintauchen in die Stille und die Natur. Eine lange Mittagspause bietet auch Gelegenheit dafür, sie lehrt uns auch Geduld und Warten können auf das Ergebnis, mit dem wir am späteren Nachmittag beschenkt werden.

R EGELMÄSSIG

KRÄUTERSPAZIERGÄNGE SIEHE » Seite 3

FELDENKRAIS® RETREAT

Du möchtest ganz in dich eintauchen? Du willst deine Antworten selbst finden und in Verbindung kommen mit deinem wahren Sein? Schenk dir diese Woche in Schweigen, Meditation und vertiefenden Feldenkrais® Einheiten.

Diese Zeit der Ruhe, Stille und Einkehr lässt dich zu dir kommen und bei dir ankommen. Die begleitenden Feldenkrais® Einheiten unterstützen und vertiefen deinen Prozess: Damit sprichst du nicht nur Geist und Seele an, sondern gehst auch ganz bewusst deinen Erfahrung-, Entfaltung- und Vertiefungsweg über den Körper.

tägliche Feldenkrais®-Einheiten | 4 Tage im Schweigen | Impulse für jeden Tag | Begegnung mit dir selbst in der Natur ...

DO 15. 8., 15.00 –
SO 18. 8., 14.00



**Irmgard Moldaschl
Maria Grentner**

KURSBEITRAG € 120,-
VOLLPENSION € 165,-
Materialkosten: € 15,- für das Starterpaket. *Weitere Stoffe können mitgebracht oder erworben werden.*

SA 24. 8.,
10.00 – 12.00

Angelika Teuschler

MO 26. 8., 15.00 –
SA 31. 8., 14.00



Ralf Eggartner

KURSBEITRAG € 590,-
VOLLPENSION € 275,-

FR 6. 9. – MI 18. 9. **SCHLIESSZEIT** (BETRIEBSURLAUB)
KEIN GÄSTE- UND KURSBETRIEB, KEINE GOTTESDIENSTE

R EGELMÄSSIG

OFFENER TANZABEND SIEHE » Seite 3

MI 18. 9.,
19.00 – 21.00
Hedi Mislik

FR 20. 9., 16.00 –
SO 22. 9., 14.00



**Christine Bärnthaler,
Ursula Pintz**

KURSBEITRAG € 200,-
VOLLPENSION € 110,-

MEIN LEBEN STELLEN

SYSTEMISCHES AUFSTELLUNGSWOCHENENDE

Entdecke die Kraft des Loslassens und die Magie der Veränderung durch systemische Aufstellungsarbeit. Du möchtest dich persönlich weiterentwickeln, von alten unliebsamen Gegebenheiten in deinem Leben verabschieden oder eine wichtige Entscheidung treffen? Du willst emotionale oder mentale Blockaden erkennen und überwinden oder neue Perspektiven für dein Leben entwickeln?

An diesem Wochenende begleitet uns die Methode der systemischen Aufstellungs- und Ritualarbeit, die uns ermöglicht, unseren guten Platz im System zu erkennen und eine innere Ordnung wiederherzustellen. Es können auch ganze (Familien-)Systeme in der Großgruppe mit den individuellen Fragen der Teilnehmenden aufgestellt werden.

FR 20. 9., 17.00 –
SO 22. 9., 14.00



**Edith Haidacher,
Eduard Baumann**

KURSBEITRAG € 150,-
VOLLPENSION € 110,-

DREI STRAHLEN IN DIE MITTE

MIT DEM MEDITATIONSRAD VON BRUDER KLAUS DEN WEG DES HERZENS GEHEN

Aus dem Alltagstrubel heraustreten und sich mit der Herzmitte verbinden, das beschreibt den *kon-temp-lativen* Weg des Herzens. Geübt wird ein sich Öffnen und Erfüllen-Lassen aus der Mitte Gottes. Dies geschieht durch das Eintreten in die innerste Mitte unseres Leibes, der – wie der Apostel Paulus sagt – ein „*Tempel* des Heiligen Geistes“ ist. In dieser Öffnung können wir Ruhe und Kraft erfahren.

Wir lassen uns auf diesem Weg vom Meditationsbild des Bruder Niklaus von Flüe (1417-1487) inspirieren. Er verband in vortrefflicher Art Meditation und engagiertes Handeln.

FR 27. 9., 18.00 –
SO 29. 9., 14.00



Brigitte Proksch

KEIN KURSBEITRAG
AUFENTHALT: für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen kostenlos

GASTFREUNDSCHAFT IM HAUS DER STILLE

EINFÜHRUNG FÜR EHRENAMTLICHE

Im Haus der Stille Gäste willkommen heißen, ist eine ehrenamtliche Tätigkeit, für die wir Interessent:innen suchen. Wir laden herzlich ein, an diesem Wochenende Kultur und Spiritualität unserer Gemeinschaft kennenzulernen. Wir bedenken, was es bedeutet, auf andere einzugehen, ihnen gastfreundlich und aufmerksam zu begegnen. Ein verpflichtendes Wochenende der Einführung für alle, die im Gästebereich mitwirken wollen: Impulse, Austausch, Reflexion.

VORAUSSETZUNGEN: *Bereitschaft, eigene Erfahrungen und sich selbst kritisch zu reflektieren; Diskretion im Umgang miteinander. Bereitschaft zur gelegentlichen ehrenamtlichen Mitarbeit.*

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

PRAXISWOCHELENDE FÜR GEÜBTE

- intensive Übung der Meditation im Sitzen und Gehen
- Körperübungen, die die Sitzmeditation unterstützen
- durchgängiges Schweigen
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Liturgie

Durch das gemeinsame Üben kann sich ein die Übung tragendes Feld entwickeln, das ermöglichen kann, tiefer in die eigene Übung einzutauchen und länger gesammelt zu verweilen. Dazu ist es notwendig, dass sich jede und jeder Einzelne so gut es geht immer wieder in den Augenblick des Übens, ins ganz DA-SEIN, zurückholt. Dafür ist die durchgängige Anwesenheit und durchgängiges Schweigen wichtig.

VORAUSSETZUNGEN: *Vorerfahrung mit intensiver Sitzmeditation*

FR 27. 9., 18.00 –
SO 29. 9., 14.00



Johann Scherzer,
Assistenz: Helmut Renger

KURSBEITRAG € 50,-
VOLLPENSION € 110,-

R EGELMÄSSIG

KRÄUTERSPAZIERGÄNGE SIEHE » Seite 3

ARBEITEN UND INNEHALTEN

GEMEINSAME TAGE IM HAUS DER STILLE

SIEHE » Seite 3

SA 28. 9.,
10.00 – 12.00

Angelika Teuschler

MO 30. 9., 9.00 –
FR 4. 10., 14.00

Natalie Kamper
Manfred Kamper
Haus der Stille-Team

STILLE.FOTO+HAIKU

MOMENTAUFNAHMEN IN WORT UND BILD

Haiku ist eine traditionelle Gedichtform aus Japan. In knappen Worten werden ein erlebter Moment und die damit verbundenen Gefühle komprimiert. Reduktion auf Weniges, Wesentliches ist auch das Stilmittel meditativer Fotografie.

Im achtsamen Hinausgehen in die Natur wollen wir in diesem Seminar unsere Sinne schärfen und erlebte Momente und Beobachtungen am Rande des Weges komprimiert in Wort und Bild fassen.

- Impulse zur Bildgestaltung und zum Verfassen von Haikus
- Besprechen der Ergebnisse in der Gruppe
- Gebetszeiten mit der Hausgemeinschaft

FR 4. 10., 16.00 –
SO 6. 10., 14.00



Heinz Stiegler,
Hans Waltersdorfer

KURSBEITRAG € 75,-
VOLLPENSION € 110,-

IMPRESSUM Medieninhaber, Herausgeber & Redaktion: Haus der Stille, alle: Friedensplatz 1, A-8081 Heiligenkreuz a.W. **Hersteller:** KlampferDruck, St. Ruprecht an der Raab **Verlagsort:** Heiligenkreuz a.W. **Gestaltung & Redaktion:** Hans Waltersdorfer **Fotos (soweit nicht anders angegeben):** Hans Waltersdorfer, Tanja Shahidi, privat

SA 5. 10., 14.30 –
SO 6. 10., 14.00

Hedi Mislik

KURSBEITRAG € 50,-
VOLLPENSION € 55,-

ICH TANZE VOR FREUDE

KREIS- UND GRUPPENTÄNZE

Sich im eigenen Leib erspüren, den Rhythmus der Musik aufnehmen und miteinander in Bewegung kommen.

- Kreistänze, Gruppentänze, Meditative Tänze
- Haltungsübungen
- Freies Tanzen

MO 7. 10., 18.00 –
MI 9. 10., 14.00



Petra Vogel-Kern

KURSBEITRAG € 150,-
VOLLPENSION € 110,-

RUHE IN BEWEGUNG

WOHLTUENDES YOGA AUF DEM SESSEL UND IM LIEGEN

Yoga heißt auch Vereinigung / Einheit, und bedeutet die schrittweise Öffnung unseres Bewusstseins für das Göttliche. Diese Yoga Tage laden dich ein, dir der universellen Verbindung und deiner spirituellen Kraft, die uns alle innewohnt, bewusst zu werden. Achtsames, sanftes und fließendes Yoga, ohne Leistungsdruck, fördert deine Beweglichkeit und Wohlergehen, auch bei körperlichen Einschränkungen. Bewusster Atem, Tiefenentspannung, Mudras, Mantren und Meditation wirken wohltuend auf Körper, Geist und Seele. Tages-Impulse unterstützen deine spirituelle Yoga-Praxis.

Der Kurs ist unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

FR 11. 10., 18.00 –
SO 13. 10., 14.00



Ralf Eggartner

KURSBEITRAG € 120,-
VOLLPENSION € 110,-

ZEIT, UM EINZUTAUCHEN IN DICH SELBST UND DAS GROSSE GANZE

FELDENKRAIS UND SPIRITUALITÄT

„Bewusstheit durch Bewegung“ nannte Moshe Feldenkrais seine Gruppenstunden. Diese Bewusstheit bringt uns in Kontakt mit tiefer liegenden Schichten unseres Selbst. So entsteht der Rahmen um unsere eigene, ganz individuelle Spiritualität zu erforschen. Diese Spiritualität wird als Fundament unseres Seins erfahrbar und spürbar.

Ablauf: Gruppenstunden, meist am Boden, achtsam und aufmerksam ausgeführte Bewegungen, die angenehm und wohltuend sind. Dazwischen Zeiten der Ruhe und Inspiration.

VORAUSSETZUNGEN: eine Matte oder Decke, warme Kleidung, Offenheit

MI 16. 10.,
19.00 – 21.00

Hedi Mislik

R EGELMÄSSIG

OFFENER TANZABEND

SIEHE » Seite 3

UNSER TÄGLICHES BROT

BACKEN MIT INGRID UND MONIKA
JOURGEBÄCK.WECKERL.STRIEZEL)

Gemeinsames Zubereiten verschiedener Teige, Flechten, Formen, Verzieren und Backen von Broten, Feiertags-Striezeln, Weckerl etc.

- Dinkelvollkorn
- Roggenbrot (Natursauerteig)
- Anregungen und Tipps
- Rezept-Mappe
- ca. 2 kg Gebäck zum Mitnehmen
- gemeinsame Jause (Brot mit Aufstrichen, Getränk)

MI 16.10.,
15.00 - 21.00



Ingrid Fruhmann
Monika Grassmugg

KURSBETRAG € 70,-
inklusive Materialkosten,
Unterlagen & Jause

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

PRAXISWOCHELENDE FÜR GEÜBTE

- durchgängiges Schweigen
- am Samstag 12 x 25 Minuten Meditation und Kinhin (Gehmeditation)
- kurze spirituelle Impulse
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Liturgie

Wir halten uns an die Zen-Meditation nach P. Lasalle/Othmar Franthal und können das Wochenende nützen, um unsere Übung zu praktizieren; Sitzen in Stille und Achtsamkeit bringt uns zu uns, in die Tiefe und zum heiligen Augenblick des JETZT.

VORAUSSETZUNGEN *sich einlassen auf Stille und Schweigen, Vorerfahrung und regelmäßige Meditation von Vorteil*

FR 18.10., 18.00 -
SO 20.10., 14.00



Horst Strasser
Daniela Schwarz

KURSBETRAG € 50,-
VOLLPENSION € 110,-

REGELMÄSSIG

KRÄUTERSPAZIERGÄNGE SIEHE » Seite 3

EINFACH BEWUSST GENIESSEN

VEGANE KÜCHE FÜR DEN ALLTAG

In diesem Workshop legen wir einerseits das Augenmerk auf einfache, alltagstaugliche Gerichte. Wir wollen euch zeigen, dass dies leicht gehen kann, gesund ist und lecker schmeckt! Ein paar Tipps und Tricks werden euch dabei unterstützen.

Andererseits lassen wir den Aspekt der Bewusstheit und Achtsamkeit miteinfließen, da uns ein wertschätzender und achtsamer Umgang mit Lebensmitteln am Herzen liegt.

Zu guter Letzt geht es auch um das Genießen – während dem Kochen und auch beim Verspeisen des Zubereiteten.

SA 19.10.,
10.00 - 12.00

Angelika Teuschler

DO 24.10.,
15.00 - 19.00



Klara Schöttel,
Gloria Grogger

KURSBETRAG € 65,-

FR 25. 10., 16.00 –
SO 27. 10., 16.00



Eva Böhm

KURSBEITRAG € 120,-
VOLLPENSION € 110,-

MATERIALKOSTEN
pro Figur € 33,-
König € 38,-
Kind € 22,-

WERKTAGE BIBLISCHE FIGUREN

Die Biblischen Figuren spiegeln uns Lebenssituationen, erinnern uns an längst vergessen Geglauhtes, rühren uns an in unserer Seele, lassen uns (biblische) Zusammenhänge besser verstehen. Zum Einsatz kommen können die Figuren z.B. im persönlichen Gebrauch zu Hause (auch als Weihnachtskrippe), im Religionsunterricht, in der Behindertenarbeit, in Bibelkreisen, in der Erwachsenenbildung.

- manuelles Erarbeiten der Figuren unter Anleitung
- Haltungen und Handhabung der Figuren
- gemeinsame Gebetszeiten mit der Hausgemeinschaft

WEITERER TERMIN: 1.-3.11.

MI 30. 10., 18.00 –
FR 1. 11., 14.00

Petra Vogel-Kern

KURSBEITRAG € 145,-
VOLLPENSION € 110,-

MIT YOGA ZU VITALITÄT UND INNERER RUHE

KUNDALINI-YOGA - RUHIGE UND BEWEGTE TAGE FÜR KÖRPER-SEELE-GEIST

SIEHE » Seite 7

für Beginner und auch Fortgeschrittene, unabhängig vom Alter

FR 1. 11., 16.00 –
SO 3. 11., 16.00

Eva Böhm

WERKTAGE BIBLISCHE FIGUREN

SIEHE » s.o.

FR 1. 11., 18.00 –
SO 3. 11., 14.00

Sebastian Schlöglmann

KURSBEITRAG € 150,-
VOLLPENSION € 110,-

LEBENSWENDE II

Leben ist Werden und Sein, aber auch Vergehen.

In diesem Kurs entwickeln wir zeitgemäße Formen des Sich-Verabschiedens von geliebten Menschen und Rituale einer aktuellen Beisetzungskultur. SIEHE » vgl. Seite 2

DO 7. 11., 17.30 –
SO 10. 11., 14.00



Ulrike Bernsteiner

KURSBEITRAG € 200,-
VOLLPENSION € 165,-

ERINNERE DICH AN DEN ORT DER STILLE IN DIR QIGONG & ZEN-MEDITATION

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, meditative Qigong-Praxis und Zen-Meditation in der Gemeinschaft kennen zu lernen bzw. zu vertiefen.

- täglich Morgen- und Abend-Meditation auf Basis von Zen
- Sitzen und Gehen im Schweigen – Zazen und Kinhin
- Praktizieren von Qigong-Übungen im Yin-Yang-Rhythmus, meditative Übungen und Impulse zur Lebenspflege in Achtsamkeit – im Stehen, im Sitzen und im Gehen.
- Zeit für persönliche Gespräche

Der Kurs ist grundsätzlich im Schweigen!

HEIL WERDEN (4)

LEIBARBEIT UND BIBELTEXTE ALS INSPIRATION UND HEILQUELLE ERFAHREN

Seminar in 4 Teilen - auch einzeln buchbar

(4) Sinne + Wahrnehmung

Was heißt: bei Sinnen sein? Was heißt: Wahrnehmen? Was Glauben mit Erkennen zu tun hat.

REGELMÄSSIG

OFFENER TANZABEND SIEHE » Seite 3

BEI-SICH-SEIN UND KONTEMPLATION

HINFÜHRUNGS- UND ÜBUNGSTAGE ZUM KONTEMPLATIVEN GEBET NACH P. FRANZ JALICS SJ

Behutsam lernen wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere innere Mitte zu richten „bei uns zu sein“, um damit Raum zu schaffen, Gott begegnen zu können. Das kontemplative Gebet führt uns zu einer Lebenshaltung, in der es uns möglich wird unsere „Seins-Räume“ – Körper, Geist und Herz – zu öffnen und offen zu halten, um ein Leben im Hier und Jetzt, in der Gegenwart Gottes zu leben.

Die Wahrnehmungsschritte dieser Meditationsform und Impulse aus Schriften der christlichen Mystik und moderner Weisheitslehrer geben uns Rahmen und Stütze dabei.

VORAUSSETZUNGEN: *Meditationserfahrung nicht erforderlich*

TANZ ALS GEBET BETEN MIT LEIB UND SEELE

„Tanz als Gebet“ ist die Einladung, mit einfachen Kreistänzen um eine Christusikone Schritt für Schritt in die Gegenwart zu kommen, um Gott begegnen zu können, dem ICH BIN DA. Das GEMEINSAME Auf-dem-Weg-Sein um diese und zu dieser Mitte ist dabei eine wertvolle Bereicherung.

Der Schwerpunkt liegt nicht auf dem Erlernen von Tanzschritten und Tänzten, sondern auf dem Berührtwerden von der göttlichen Gegenwart. Kurze Impulse zu den Tänzten und Tanzthemen werden als Unterstützung angeboten.

Während der Tanzeinheiten und in den Pausen bleiben die Teilnehmenden im Schweigen.

FR 8. 11., 18.00 –
SO 10. 11., 14.00

Trixi Zotlöterer
Irmí Lenius

KURSBEITRAG € 200,-
VOLLPENSION € 110,-
ANMELDUNG (bis 8.10.)
trixi.zotloeterer@iigs.at
Tel.: 0699-12429587

MI 13. 11.,
19.00 – 21.00

Hedi Mislik

DO 14. 11., 18.00 –
SO 17. 11., 14.00



Sabine Neumann

KURSBEITRAG € 80,-
VOLLPENSION € 165,-

FR 15. 11., 17.00 –
SO 17. 11., 14.00



Barbara Koren

KURSBEITRAG € 100,-
VOLLPENSION € 110,-

OKTOBER

NOVEMBER

FR 15. 11., 18.00 –
SA 23. 11., 9.00



Sr. Katharina Fuchs sa

KURSBEITRAG € 195,-
VOLLPENSION € 428,-

EXERZITIEN

Ignatianische Einzelexerziten sind ein begleiteter Übungsweg entlang der Möglichkeiten und Erfahrungen des einzelnen und ganzen Menschen in seiner Ganzheit. In der Bibelbetrachtung nach Ignatius von Loyola lassen wir uns von Gottes Wort in den Menschenworten der Heiligen Schrift ansprechen. In der Rückschau auf bisher Gelebtes können wir Spuren von Gottes Wirken finden, die Ordnung unseres Lebens erkennen oder auch eine Neuordnung wagen.

- gemeinsamer Beginn, durchgängiges Schweigen
- persönliche Gebetszeiten (3-4 Stunden/Tag)
- Möglichkeit zum täglichen Begleitgespräch

FR 22. 11., 18.00 –
SO 24. 11., 14.00



**Irmgard Moldaschl
Maria Grentner**

KURSBEITRAG € 100,-
VOLLPENSION € 110,-
Materialkosten ca. € 10,-
bis 20,- je nach Verbrauch

LEBENS-MUSTER: "WÄRME UND LICHT"

WOCHENENDE MIT FILZEN UND BIOGRAFIEARBEIT

Wärme und Licht sind Sinnbilder, die uns besonders durch die dunkle und kalte Jahreszeit tragen. Angeregt durch Textimpulse, Elemente aus der Biografiearbeit, sowie den Prozess des Filzens selbst gehen wir dieser Symbolik nach.

Die Arbeit mit dem Material Wolle vermittelt in besonderer Weise das Gefühl von Wärme und Geborgenheit. Wolle kann fest und wärmend, aber auch so zart und dünn gefilzt werden, dass Licht durch sie hindurch scheint.

Wir filzen transparente zarte Leuchtobjekte und / oder Wärmendes.

MO 25. 11., 18.00 –
SA 30. 11., 10.00



**Johann Scherzer,
Assistenz: Helmut Renger**

KURSBEITRAG € 150,-
VOLLPENSION € 275,-

ZEN SESSHIN

INTENSIVTAGE FÜR GEÜBTE

- intensive Übung der Meditation im Sitzen und Gehen
- Körperübungen, die die Sitzmeditation unterstützen
- durchgängiges Schweigen
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Liturgie

Das gemeinsame Üben kann dabei helfen, tief in die eigene Übung einzutauchen; es kann sich ein die Übung tragendes Feld entwickeln. Dafür ist es notwendig, dass sich jede und jeder Einzelne so gut es geht immer wieder in den Augenblick des Übens zurückholt. Dementsprechend wird die durchgängige Anwesenheit bei allen Meditationszeiten und das durchgängige Schweigen (das heißt auch nicht lesen, das Smartphone während der Tage ausschalten, ...) vorausgesetzt.

VORAUSSETZUNGEN: *Bereitschaft, sich auf intensives Üben und Schweigen einzulassen; entsprechende psychische und physische Stabilität; Vorerfahrung mit intensiver Sitzmeditation*

WIR TUN UNS GUT(ES)

WOHLFÜHLZEIT FÜR PAARE

Den Alltag hinter uns lassen und sich wieder neu begegnen.

Mit Körperübungen zum Lockern der Muskulatur und dem Kennenlernen der Energielehre > STRÖMEN < dem Jin Shin Jyutsu und deren Anwendung in gegenseitiger Zuwendung.

SA 30. 11., 14.30 –
SO 1. 12., 14.00



Erika Pammer

KURSBEITRAG € 60,-
VOLLPENSION € 55,-
jeweils pro Teilnehmer:in

ONLINE-VERANSTALTUNG

ADVENTSEXERZITIEN

ONLINE UND IM ALLTAG

Täglich ein Impuls zu Ermutigung, Besinnung, zu Aufbruch, aber auch zur Irritation ... – damit der Advent eine Zeit der Erwartung wird.

3 Wochen hindurch werden Impulse für jeden Tag per Email zugesendet.

Online-Exerzitien finden zu Hause und im Alltag statt. Sie bestehen aus einer täglichen halben Stunde Stille, Meditation, Gebet. Dazu hilft der Impuls. Einmal pro Woche laden wir zu einem Austausch online ein.

SO 1. 12. –
SO 22. 12.



Brigitte Proksch

KURSBEITRAG € 20,-

WEIHNACHTSBÄCKEREI EINMAL ANDERS

KEKSE BACKEN IM HAUS DER STILLE

Gemeinsames Zubereiten verschiedener Keksteige, Backen und Verzieren. Du bekommst mit nach Hause:

- Weihnachtsbäckerei (ca. 2 kg): Mindestens 10 Sorten Traditionelles, Neues & Vollkornbäckerei
- Rezepte
- besinnliche Texte
- Anregungen und Tipps

MI 4. 12.,
15.00 – 21.00



**Ingrid Fruhmann
Monika Grassmugg**

KURSBEITRAG € 40,-
MATERIAL € 50,-

REGELMÄSSIG

OFFENER TANZABEND

SIEHE » Seite 3

MI 11. 12.,
19.00 – 21.00

Hedi Mislik

EINFACH SINGEN

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH UND SINGE

SIEHE » Seite xy

FR 13. 12., 18.00 –
SO 15. 12., 14.00

Pia Maria Erhart

KURSBEITRAG € 50,-
VOLLPENSION € 110,-

FR 6. 12., 18.00 –
SO 8. 12., 14.00



**Reinhard Mendler
Petra Wolf**

KURSBEITRAG € 50,-
VOLLPENSION € 110,-

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE

- durchgängiges Schweigen
- Sitzmeditationen á 25 Minuten (teilweise angeleitet nach den vier Schritten der Friedensmeditation von Master Shin Tao) und Gehmeditation im Freien
- Körperübungen nach Feldenkrais
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Liturgie im Haus

Stille, Schweigen und die Kraft des gemeinsamen Meditierens helfen uns, zur Ruhe zu kommen, herauszufinden, wer wir sind, loszulassen von Anhaftungen und irreführenden Gedanken und frei zu werden, um das Leben wieder ursprünglich zu erleben und Kraft für den Alltag zu sammeln.

VORAUSSETZUNGEN: *Vorerfahrung mit intensiver Sitzmeditation, Bereitschaft und entsprechende psychische und physische Stabilität*

FR 13. 12., 16.00 –
SO 15. 12., 14.00



Birgit Schmidt

KURSBEITRAG € 210,-
VOLLPENSION € 110,-

NACH HAUSE KOMMEN ZU SICH SELBST

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION UND SPIRITUALITÄT

Wir werden die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) in ihrer spirituellen Tiefe erforschen: Beobachtung – Gefühle – Bedürfnisse – Bitte

Methodisch wird vielfältig gearbeitet: Es gibt Inputs, Übungen für sich selbst und in Kleingruppen, zum eigenleiblichen Spüren und erforschen der 4 Schritte, Austausch von Erfahrungen in der Gruppe, auch die Natur wird uns unterstützen.

VORAUSSETZUNGEN: *Eine absolvierte Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation ist hilfreich, aber nicht notwendig.*

DO 19. 12., 18.00 –
SO 22. 12., 14.00



Brigitte Proksch

KURSBEITRAG € 85,-
VOLLPENSION € 165,-

GOTT IN MIR KURZEXERZITIEN

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATIVE GEBETSWEISE

Zu sich kommen und entdecken, dass in der eigenen Tiefe das Heilige und Unendliche ist: Gott in mir – Gott immer und überall – eine Annäherung (nach Vinzenz Pallotti).

Und ein Blick auf die bekannte mystische Schrift „Die Wolke des Nichtwissens“.

- täglich 1 Impuls und Anleitung
- 3 Mal täglich eine halbe (bis ganze) Stunde persönliches, kontemplatives Gebet (Schweigen)
- ein Mal pro Tag Möglichkeit zum kontemplativen Gebet in der Gruppe
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Liturgie im Haus
- im Wesentlichen durchgängiges Schweigen

YOGA

LICHT – LIEBE – INNERER FRIEDEN

Die Zeit kurz vor Weihnachten nutzen, um in die Ruhe und Stille einzukehren.

Dich erwarten schöne gemeinsame Stunden, wo wir sanftes, achtsames und bewusstes Yoga sowie Yin Yoga praktizieren, um deinen physischen Körper zu nähren.

Mit Pranayamas (Atemübungen) reinigen wir deine Nadis (Energiekanäle). In Dhyana (Meditation) zentrierst du deinen Geist, um deine Seele mit innerem Frieden zu erfüllen.

Das Seminar wird hauptsächlich im Mauna Yoga (Spirituelles Schweigen) stattfinden.

FR 20. 12., 18.00 –
SO 22. 12., 14.00



Parvati Daniela Macheiner

KURSBEITRAG € 140,-
VOLLPENSION € 110,-

ABSCHLUSS & AUFBRUCH

GEMEINSAME TAGE ZUM JAHRESWECHSEL

Wenn du die letzten Tage des Jahres bewusst und in Stille verbringen möchtest, laden wir dich ein, unser Leben im Haus der Stille zu teilen und mit uns den Übergang in das neue Jahr zu gestalten.

- gemeinsame Gebetszeiten
- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Zeiten der gemeinsamen Stille
- meditativer Jahresschlussgottesdienst

Es gibt auch die Möglichkeit, ganz in die Stille zu gehen.

FR 27. 12., 18.00 –
MI 1. 1., 14.00



Haus der Stille-Team

KURSBEITRAG € 85,-
VOLLPENSION € 275,-

ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE

Haus der Stille, A-8081 Heiligenkreuz a. W., Tel.: 03135-82625
info@haus-der-stille.at • Online-Anmeldung: www.haus-der-stille.at



Um einen Abstand zum Alltag zu bekommen, ist es wichtig, dass alle Kurs-
teilnehmer:innen während eines Kurses bei uns nächtigen. Es ist auch immer
möglich, schon ein/zwei Tage früher zu kommen und auch länger zu bleiben.

Unsere Preise verstehen sich inkl. 10% MwSt und exkl. € 2,50 Tourismusabgabe.

Auch als Kursgast bist du – in Abstimmung mit dem Tagesplan des Seminars – eingeladen
zu den Gebets- und Meditationszeiten der Hausgemeinschaft.

Wiederkehrende Termine



Angelika Teuschler

KURSBEITRAG € 25,-
pro Person (Kinder gratis)

R EGELMÄSSIG

KRÄUTERSPAZIERGÄNGE DETAILS SIEHE » Seite 3

TERMINE:

29. Juni | 27. Juli | 24. August | 28. September | 19. Oktober
jeweils Samstag, 10.00 - 12.00

R EGELMÄSSIG

OFFENER TANZABEND DETAILS SIEHE » Seite 4

TERMINE:

12. Juni | 3. Juli | 7. August | 18. September |
16. Oktober | 13. November | 11. Dezember
jeweils Mittwoch, 19.00 - 21.00



R EGELMÄSSIG

FRANZISKANISCHES TAIZÉGEBET

MIT TAIZÉGESÄNGEN UND FRANZISKANISCHEN GEBETEN
UND IMPULSEN

TERMINE: jeweils Mittwoch, 19.30 - 21.00

19. Juni | 17. Juli | 14. August |
9. Oktober | 20. November | 18. Dezember

R EGELMÄSSIG

FRANZISKUSGOTTESDIENST

jeden 2. Monatssonntag, 11.30 Uhr, anschließend Agape

Ausnahme: 6. Oktober (Franziskusfest); in der Schließzeit (11.9.)
kein Franziskusgottesdienst

R EGELMÄSSIG

MEDITATION

"Im Angesicht Gottes meinem Leben Raum geben"

Mittwoch, 16 - 18 Uhr
freiwillige Spende

"Sapere aude!"

Vor einiger Zeit habe ich an dieser Stelle geschrieben, dass es eines meiner Hauptanliegen im Haus der Stille war, „die Zukunft offen zu halten.“ Ich bin dankbar, dass es uns in Vorstand, Hausleitung und Gemeinschaft gelungen ist, „die Zukunft offen zu halten“, damit das Haus der Stille gut durch die vergangenen Jahre gehen konnte. „Die Zukunft offen halten“, das ist ein Wunsch geblieben, der sich für mich mittlerweile auf unsere Gesellschaft und auf unsere Kirche hin geweitet hat. Denn viele Menschen sehen die Zukunft von Gesellschaft und Kirche düster.

In diesem Jahr feiern wir den 300. Geburtstag von Immanuel Kant. Der Denker und Philosoph aus Königsberg hat unsere Art zu Denken bis heute maßgeblich beeinflusst. „Sapere aude“, „Wage es, weise zu sein“, oder in der Übersetzung Immanuel Kants, „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.“ Diesen Mut, selber zu denken und aus dem Gedachten die eigenen Schlüsse zu ziehen, braucht es in unserer Zeit. Es braucht Menschen, die die Komplexität der Welt mit ihrem eigenen Denken zu entschlüsseln versuchen, um so Antworten zu finden auf die Herausforderungen in Kirche und Welt und im eigenen Leben. Antworten, die immer wieder neu sind, weil Leben sich ständig wandelt und neu werden möchte. Der Rat Immanuel Kants, „uns unseres eigenen Verstandes zu bedienen“, kann uns helfen, die „Zukunft offen zu halten.“ Offen zu halten, damit sie für uns ein Raum der Kreativität und der Gestaltbarkeit bleiben kann.

Nur eine offene Zukunft ist eine Zukunft, die einen Möglichkeitsraum für Neues, für Leben, für die Entfaltung des Lebens bieten kann.

Sascha Heinze SAC

Impuls



Ein Jubeljahr, das Neuanfänge ermöglicht

Das mit den Neuanfängen ist so eine Sache. Es mag ja Situationen geben, die allgemein als “schlecht” beurteilt werden: Dann kann es richtig sein, einen “Schnitt” zu machen und ganz neu zu beginnen.

In der Regel ist es aber eher so,

- dass vieles gut ist und dass sich gleichzeitig manches überlebt hat, ins Museum darf
- dass wir uns neu verbinden mit der Quelle, der DNA, zu den Wurzeln gehen und uns von dort inspirieren lassen: Worum geht es eigentlich?
- und dass wir zusätzlich manches Neue hereinbringen, das anschlussfähig ist, auf dass es sich organisch mit der bestehenden DNA und dem bestehenden Guten verbindet.
- Nicht zuletzt: Manches gilt es auch abzuschütteln: Lasten ablegen, die man am Weg aufgesammelt hat, um mit neuem Elan schreiten und tanzen zu können.

Mit dem Haus der Stille ist es, so denke ich, ganz ähnlich.

Mit Dankbarkeit und einer Verneigung denke ich und wohl wir alle an Männer und Frauen, die als Pioniere und Pionierinnen das Haus der Stille ins Leben gebracht haben: Pater Karl und viele weitere!

Mit Dankbarkeit und Respekt blicke ich auch auf jene Menschen, die in der herausfordernden Übergangsphase versucht haben, mit schwierigen Entscheidungen das Beste für das Haus zu tun, damit es weiterhin für Menschen ein Ort der Verbindung, der Stille und der Begegnung bleibt.

Mit Dankbarkeit und Freude blicke ich auf die Menschen, die jetzt und künftig Verantwortung im Haus und für das Haus übernehmen: Hauptamtliche, Freiwillige, Vorstandsmitglieder.

Die personellen Neuerungen, die du vielleicht schon auf dem einen oder anderen Weg mitbekommen hast:

- Marlies Pretenthaler-Heckel folgt Anfang Juli Pater Sascha als **geistlich-spirituelle Leitung** nach (S. 4). Gemeinsam mit Natalie und

Manfred Kamper wird sie das Haus leiten. Danke und herzlich willkommen!

- Auch der **Vorstand** wandelt sich: Wolfgang Stock hat (nach mehreren Perioden verdienstvollen Wirkens) nicht mehr als Vorsitzender kandidiert und wechselt in den Beirat. Auch Ingrid Marksteiner ist aus dem Vorstand ausgeschieden. Danke vielmals für euer Wirken! Sarah Straßnig und ich sind nun neu im Vorstand.

Beim Franziskusgottesdienst am Sonntag, 9. Juni, feiern wir Abschiede und Neubeginn, „Wandel und Werden“ (S. 6)

Soweit die Weichenstellungen, die wir selbst aus eigener Kraft vornehmen können.

Das eigentliche Jubeljahr kann allerdings nur beginnen durch die tatkräftige Mithilfe von anderen, von euch!

Im Alten Testament in Lev 25 wird das sogenannte Jubeljahr beschrieben: Alle 50 Jahre wurden alle Schulden auf Null gestellt: ein Prinzip, das immer wieder Neuanfänge ermöglicht.

Als ich erstmals die Finanzen des Hauses verstanden habe mit der Faustformel: Jedes Jahr fehlen etwa 100.000 Euro, war ich SEHR alarmiert. Und gleichzeitig habe ich rund um mich so etwas wie Gelassenheit verspürt: Das geht sich immer wieder aus, mit Gottes Hilfe und der von vielen anderen!

Ja, es ist sich immer wieder ausgegangen, und gleichzeitig hat das Haus der Stille etwa eine halbe Million Euro

Schulden. Ein schwerer Rucksack. Dabei stehen notwendige Investitionen in die Infrastruktur an: mehr Zimmer mit Nasszellen, eine Beschattungs-Lösung für den großen Saal Klara und vieles mehr!

Einen wichtigen Beitrag zum Jubeljahr werden wir selbst leisten: Schweren Herzens haben wir uns dafür entschieden, das Haus Emmaus zu verkaufen: Der Aufwand an Arbeit und Instandhaltung steht in Anbetracht unserer Möglichkeiten nicht mehr im Verhältnis zum Nutzen, den das Haus Emmaus für unsere Mission leistet.

Darüber hinaus sind wir sehr dankbar und erleichtert, dass die Diözese signalisiert, dass sie uns nicht nur mit baulichem Know-How und mit einer inhaltlichen Partnerschaft unterstützt, sondern auch finanziell einen wesentlichen Beitrag leisten will.

Doch damit sind wir noch nicht dort, wo wir wirklich "jubeln" und unbelastet in die Zukunft schauen können. Wir wenden uns wieder an euch, sobald wir noch mehr Klarheit über die inhaltliche Ausrichtung und die geplanten Investitionsprojekte haben, damit das Haus der Stille für euch, für uns und für viele ein Ort der Verbindung und des Neubeginns bleiben und werden kann.

Herzlichen Dank!

Bernhard Possert
Vereinsvorsitzender

BITTE UM EURE HILFE



SPENDENKONTO HAUS DER STILLE

Spenden für den
laufenden Betrieb

Empfänger:

Verein Haus der Stille
8081 Heiligenkreuz a. W.
Friedensplatz 1

IBAN:

AT49 3817 0000 0101 2459

BIC: RZSTAT2G170

SOZIALHILFSWERK HAUS DER STILLE

Spenden ausschließlich für
soziale Zwecke.

Diese sind steuerlich
absetzbar.

Kontowortlaut:

Sozialhilfswerk
Haus der Stille

IBAN:

AT52 3817 0000 0104 3736

BIC: RZSTAT2G170

*Damit deine Spende
steuerlich abgesetzt werden
kann, gib bitte unbedingt
vollständig deinen Vor- und
Nachnamen, Geburtsdatum,
Adresse und Telefonnummer
oder E-Mail an.*



ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn/Name/Firma	Verein Haus der Stille
IBAN/EmpfängerIn	AT493817000001012459
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	RZSTAT2G170
Betrag	EUR
Zahlungsreferenz	
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck	Spende für das Haus der Stille 2/2024

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn/Name/Firma	Verein Haus der Stille
IBAN/EmpfängerIn	AT 4 9 3 8 1 7 0 0 0 0 1 0 1 2 4 5 9
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	RZSTAT2G170
Betrag	EUR
Zahlungsreferenz	Spende für das Haus der Stille 2/2024
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma	

Verwendungszweck wird bei ausgehender Zahlungsbefehlsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet

Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz

Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleichlich AT beginnt

006

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

Telegramm



AUSSTELLUNG

Pflanzen, Bäume und Früchte spielen eine bedeutende Rolle in biblischen Texten. Saat, Ernte, Lagerung prägen den Alltag und sind darum auch immer wieder Thema in Gleichnissen. Die Wanderausstellung der Österreichischen Bibelgesellschaft über die Pflanzenwelt der Bibel ist noch bis Ende September in unserer Ganggalerie zu sehen.



KAPELLENDACH

Die bei unserer Generalsanierung vor acht Jahren zurückgestellte Sanierung des Kapellendaches ist nun fällig, nachdem durch eine erste undichte Stelle bereits Regen in die Kirche getropft ist.



Ostern mit neuem Glockenklang

Sehr knapp vor dem Ostertreffen war es dann doch soweit: unsere Hauptglocke wurde mit neuem Motor und neuem Klöppel wieder in Gang gesetzt. Auch die Programmierung der neuen Schaltuhr funktionierte, sodass die Glocken am Karfreitag und Karsamstag tatsächlich schwiegen, um am Ostermorgen umso voller zu erklingen. Ein herzliches Danke allen Spender:innen, die diese Reparatur ermöglicht haben!



Auszeichnung für P. Sascha

Die Ernennung von P. Sascha Heinze SAC zum Geistlichen Rat durch Diözesanbischof Wilhelm Krautwaschl dürfen wir auch als Dank und Anerkennung für sein Wirken als geistlicher Leiter und Seelsorger im Haus der Stille während der letzten sieben Jahre verstehen. Wir gratulieren und danken dir, lieber Sascha!

MEHR



Wir bitten um deine Unterstützung

für die Reparatur des Kapellendaches

"Regen bringt Segen" – allerdings nicht im Innenraum unserer Kapelle!

Das Dach unserer Franziskuskapelle ist undicht geworden. Wir bitten um deine Spende für die dringend gewordene Sanierung des Kapellendaches:

AT49 3817 0000 0101 2459
BIC: RZSTAT2G170



LEBENSRAUM FÜR SPIRITUALITÄT & BEGEGNUNG

Friedensplatz 1, A-8081 Heiligenkreuz a. W.

+43 (0)3135 / 826 25, info@haus-der-stille.at

www.haus-der-stille.at

