

DIENSTAG, 20.8.24	MITTWOCH, 21.8.24	DONNERSTAG, 22.8.24	FREITAG, 23.8.24	SAMSTAG, 24.8.24	SONNTAG, 25.8.24
<b>SOMMERWOCHE 24</b>	7:30 Morgengebet	7:30 Morgengebet	7:30 Morgengebet	7:30 Morgengebet	7:30 Morgengebet
<b>IM HAUS DR STILLE</b>	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück
Alle Gebetszeiten, Workshops etc. sind frei zu wählende Angebote, im Vordergrund steht die persönliche Erholung in guter Balance zwischen Stille und Gemeinschaft.	9:00-12:00 1) Eco-Print mit Maria und Irmgard  oder 2) Lebensfreude-Spaziergang mit Eva	9:00- max. 13:00  6) WANDERUNG am MARKUSWEG mit Manfred	9:00-12:00 9) Selbst-Management mit Bernhard  oder 10) Kreatives Schreiben mit Tanja	9:00-12:00 13) Arbeiten mit Holz mit Karl  oder 14) Ich-Selbst-Aufstellungsarbeit mit Sarah	11:00 Liedprobe, Raum Klara  11:30 Abschlussgottesdienst
	12:15 Mittagsmeditation	12:15 Mittagsmeditation	12:15 Mittagsmeditation	12:15 Mittagsmeditation	
	12:45 Mittagessen	12:45 Mittagessen	12:45 Mittagessen	12:45 Mittagessen	12:45 Mittagessen
<b>Ab 16:00 ANREISE</b>  Einchecken  Zimmer beziehen  Garten, Haus erkunden  Stille-Impuls	15:00-17:00 3) Fotospaziergang mit Hans  oder 4) Körperübungen mit Natalie und Meditation mit Horst	Frei  16:30 – 18:00 7) Bibliolog mit Otto	15:00 11) „Spirituell leben – neu glauben – neu beten“ mit Marlies  17:00-18:00 12) Yoga mit Petra	15:00 15) Gottesdienst vorbereiten mit Hans und Marlies  16:30 16) Baumspaziergang – Spaziergang mit Natalie	<b>Ausklang, Auschecken und HEIMREISE</b>
18:15 Beginn mit dem Abendessen	18:15 Abendessen	18:15 Ritual mit Brotsegnung + Brotbrechen zum Abendessen	18:15 Abendessen	18:15 Abendessen	
19:30 KURSSTART im Raum Klara, Kennenlernen	19:30 5) TANZEN im Labyrinth mit Hedi	19:30 8) Zukünftig leben – nachhaltig handeln mit Franz	19:30 TAIZÉ-Gebet 20:30 Spiele-Abend, Singen	21:00 Lichtfeier anschließend Lagerfeuer	

## Workshop-Beschreibungen

**Workshop 1** | Mittwoch, 21.8., 9:00-12:00

### Ecoprint – Stoffe bedrucken mit der Natur

Ecoprint ist eine zauberhafte textile Technik mit oft überraschenden Ergebnissen.

Achtsam wählen wir Blätter aus dem Garten der Stille und drucken sie auf Stoff – nur mit der Farbe, die das Blatt abgibt, etwas Alaun- oder Eisenbeize und Wasserdampf.

Nach dem Auswickeln der gedämpften und ausgekühlten Stoffrollen dürfen wir staunen, staunen, staunen!

mit Irmgard Moldaschl und Maria Grentner, beide Textilkünstlerinnen

Material wird gegen einen kleinen Materialbeitrag bereitgestellt, event. ein eigenes weißes T-Shirt mitbringen, Arbeitsschürze

**Workshop 2** | Mittwoch, 21.8., 9:00-max. 12:00

### Lebensfreude-Spaziergang – Meine LebensFreude entdecken

Wir beginnen mit einem Spaziergang in den Wäldern beim Haus der Stille und tauschen uns darüber aus, wie jede/r Freude in ihr/sein Leben bringt.

Anschließend sammeln wir die Quellen unserer LebensFreude und suchen gemeinsam für jede/n Teilnehmende/n Quellen der LebensFreude, wenn sie einmal so gar nicht im eigenen Leben ist.

mit Eva Glanz-Possert, Lebensfreude-Coach

**Workshop 3** | Mittwoch, 21.8., 15.00-17:00

### Fotospaziergang

Schauen lernen, Achtsamkeit üben, meinen Blick schärfen und Augenblicke in Fotos einfangen. Mit einer Einführung über die Kunst des Fotografierens.

Eigene Kamera ist hilfreich, auch ein gutes Smartphone kann verwendet werden. Fotos präsentieren und besprechen.

mit Hans Waltersdorfer, Theologe, Liedermacher, Fotokünstler im Haus der Stille

**Workshop 4** | Mittwoch, 21.8., 15:00-17:00

### Körperübungen und Meditation

Jeden Mittwoch trifft sich eine Gruppe von Meditierenden im Haus der Stille. Zuerst nehmen wir uns bewusst wahr in unterschiedlichen Übungen mit Natalie Kamper. Dann gehen wir in die stille Meditation. Es wird eine Einführung geben, dann je dreimal 20 Minuten gemeinsames Sitzen in Stille und 2

Gehmeditationen mit Horst Strasser, seit mehr als 20 Jahren auf dem Zen-Meditationsweg pilgernd.

**Workshop 5** | Mittwoch, 21.8., 19:30

### **Gemeinsamer Tanzabend**

Gruppentänze im Labyrinth mit Hedi Mislik, ChoRa Kreistanzleiterin, Tanz- und Ausdruckspädagogin

TANZE – so viel du tanzen kannst,

TANZE – um Begeisterung fürs Leben wieder zu finden,

TANZE – um deine Seele zu erwecken, wenn sie schläft,

TANZE – um zu hoffen, zu vertrauen, zu glauben, zu lieben, zu heilen.

**Workshop 6** | Donnerstag, 22.8., 9:00-max. 13:00

### **Wandern am Markusweg mit Manfred Kamper**

Der 4 km lange Fußweg führt mit 13 Stationen von der Pfarrkirche Heiligenkreuz a. W. zum Haus der Stille.

innehalten --- begegnen --- entfalten --- wir schweigen --- wir hören --- wir ...

Abfahrt um 9.00 Uhr vom Haus der Stille Parkplatz ( Privat-Pkw / bitte Fahrgemeinschaften bilden )

Spätestens um 13.00 Uhr sind wir zurück. Passende Kleidung nicht vergessen.

mit Manfred Kamper, Pilger, Wanderführer, Meditationsleiter

**Workshop 7** | **Donnerstag, 16:30 – 18:00**

### **BIBLIOLOG: „Wie viele Brote habt ihr?“**

Einladung zur Bibelbetrachtung und zum Dialog mit dem Wort Gottes.

Der Bibliolog geht – ähnlich wie jüdische Rabbiner aus der Antike – von der Vorstellung aus, dass die Heilige Schrift nicht nur mit schwarzer Tinte, dem „schwarzen Feuer“ geschrieben worden ist. Sie glauben auch, dass ein „weißes Feuer“, das nicht explizit Gesagte, zwischen dem „schwarzen Feuer“ lodert und herumtanzt. In unserem Bibliolog wollen wir das „weiße Feuer“ gemeinsam zum Lodern zu bringen und einen lebendigen und persönlichen Zugang zum „schwarzen Feuer“ ermöglichen.

mit Otto Feldbaumer, Theologe, Krankenhausseelsorger.

**Workshop 8** | Donnerstag 22.8., 19:30

### **Zukünftig leben – nachhaltig handeln**

Wie bleiben wir zuversichtlich angesichts immer neuer Katastrophenmeldungen zum Klimawandel?

Wissen um die Veränderungen, die uns bevorstehen und Klarheit in Hinblick auf die eigene Rolle helfen uns, mit Zuversicht – aber ohne Verharmlosung – durch die kommenden turbulenten Zeiten zu kommen.

Gespräch mit Franz Pretenthaler, Klimafolgenforscher und Sozialwissenschaftler, Joanneum Research

## **Workshop 9** | Freitag, 23.8., 9:00-max. 12:00

### **Selbstmanagement - Wie ich noch mehr mein eigener Coach werde**

mit Bernhard Possert, Berater, Coach, intensive Beschäftigung mit Entwicklungspsychologie, Dialektischem Denken und Integraler Spiritualität, ehrenamtlicher Vorsitzender Verein Haus der Stille

- Selbst- und Fremdwahrnehmung und Umgang mit Erwartungen von anderen: Mit welchen Augen schaue ich auf mich? Wie sehen mich andere? Wie schaue ich auf andere?
- Auf dieser Basis: Was sind meine Prioritäten, und wie verwirkliche ich diese im Alltag?
- Kurze Impulse, Einzelarbeit, Kleingruppen, Dialog im Plenum

## **Workshop 10** | Freitag, 23.8., 9:00-max. 12:00

### **federleicht und grasgrün – das Geheimnis der Worte**

Kreatives Schreiben in der Natur

Mit offenen Sinnen den Garten der Stille erkunden. Perspektiven wechseln. Erfahrungen teilen. Einander inspirieren und in andere Welten eintauchen. Meinem eigenen Schreibstil nachspüren und vielleicht Neues entdecken.

Für Anfängende und Schreibgeübte. Mitzubringen: Schreibmaterial, Block und Stift, Tablet ...  
mit Tanja Shahidi, Autorin, Grafikerin, Kommunikation und Social Media

## **Workshop 11** | Freitag, 23.8., 15:00-17:00

### **Spirituell leben – neu glauben – neu beten**

Was ist Spiritualität? Wie kann ich heute spirituell leben? Sind traditionelle Formen von Glauben spirituell? Welche Ressourcen bieten die großen Religionen? Was ist christlich? Wie geht glauben und beten heute? Bin ich ein spiritueller Mensch? Was macht meine persönliche Spiritualität aus? Was heißt heute, Glauben miteinander zu teilen?

Impuls und persönliche stille Zeit, danach Austausch in der Methode des Spirituellen Dialogs, derzeit weltweit erprobt im Rahmen der laufenden Weltsynode. mit Marlies Prettenthaler-Heckel, Theologisch-spirituelle Leiterin im Haus der Stille, Theologin, Musikerin

## **Workshop 12** | Freitag, 23.8., 17:00-18:15

### **Achtsamkeitsyoga**

Achtsames, sanftes und fließendes Yoga ohne Leistungsanspruch fördert deine Körper-Wahrnehmung und inneres Wohlergehen. Bewusster Atem, Entspannung, Meditation wirken sich wohltuend auf deinen Körper, Geist und Seele aus.

mit Petra Vogel-Kern, Yoga-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin, Psychologin

**Workshop 13** | Samstag, 24.8., 9:00-11:30

### **Holzanhänger selbst gestalten**

Einführung in kreatives Gestalten von Holzanhängern. Verschiedene Holzrohlinge sind vorbereitet, die mit einfachen Werkzeugen zur einem individuellen Schmuckstück bearbeitet werden. Keine Vorkenntnisse nötig.

mit Karl Gehring, Holzkünstler

Max. 4 TN. Materialkosten 15 €.

**Workshop 14** | Samstag, 24.8., 9:00-12:00

### **Ich-Selbst-Aufstellungsarbeit**

Erfahre, wie du deine Menschlichkeit und Göttlichkeit gleichermaßen leben kannst und dabei Freiheit und Verbundenheit spüren kannst. Lerne, auf der Erde anzukommen UND das Leben zu lieben, ohne den Himmel in dir zu verlieren. Eine Aufstellung (nach Siegfried Essen) um die Ich-Selbst-Qualitäten kennenzulernen, zu spüren und zu nutzen.

mit Sarah Strassnig, Studentin der Psychologie und Theologie, in Ausbildung zur systemisch-spirituellen Aufstellungsarbeit bei Siegfried Essen, Vorstandsmitglied Verein Haus der Stille

**Workshop 15** | Samstag, 24.8., 15:00-16:30

### **Gemeinsam das Leben feiern – Gemeinsame Vorbereitung des Sonntagsgottesdienstes**

Nicht nur gemeinsam den Sonntag feiern, sondern selbst die Feier mit vorbereiten. Ausgehend von den Sonntags-Bibeltexten eine Feier entstehen lassen, die möglichst alle einbezieht: Lieder, Stille, ein Ritual, Dialog – was brauchst du, um dein Leben und deinen Glauben feiern zu können?

mit Hans Waltersdorfer und Marlies Pretenthaler-Heckel

**Workshop 16** | Samstag, 24.8., 16:30

### **Baumspaziergang im Garten der Stille**

Im Haus der Stille werden Bäume bewusst gepflanzt. Seit kurzem gibt es auch Baumpatenschaften, mit denen man die Arbeit in unserem Garten der Stille unterstützen kann. Natalie wird bei einem gemütlichen Spaziergang ihr Wissen über die Besonderheiten der unterschiedlichen Bäume teilen.

mit Natalie Kamper, Kräuterpädagogin, Kleinstlandwirtin und Imkerin

### **Für die Verwaltung und das leibliche Wohlbefinden im Haus der Stille sorgen für euch besonders:**

Monika Graßmugg, Monika Khalil, Klara Schöttel, Gloria Grogger, Pia Erhardt, Michaela Stumpf, Sabine Holasek, Sabine Sander, Grete Graßmugg