



Inmitten von Grün liegt das Pichlschloss wie eine kleine Oase sonnig am Waldrand. Nur 15 Gehminuten vom Ort Neumarkt entfernt und umgeben von vielen Wander-, Kultur- und Ausflugsmöglichkeiten.

**Anreise mit dem Auto:** Wien: 2,5 Std., Graz: 1,5 Std., Salzburg: 2 Std., Klagenfurt: 1 Std..

**Anreise per Bahn:** Bahnstation Neumarkt/Stmk: Abholung jederzeit gratis. Von der Schnellzugstation Unzmarkt: Abholung am Anreisetag um 13.12 Uhr gratis.

**Anmeldung am Veranstaltungsort:**

Hotel Landsitz Pichlschloss  
Katrín Heindl  
A-8820 Neumarkt - Mariahof, Stadlob 125  
T: +43 (0) 3584/24 26, Fax: DW -4  
E: [info@pichlschloss.at](mailto:info@pichlschloss.at)  
[www.pichlschloss.at](http://www.pichlschloss.at)

Inhaltliche Fragen an Mag. Birgit M. Zimmermann,  
Tel: 0650 / 5880207

## SICH FINDEN IN DER STILLE

### Achtsamkeits-Schweigeretreat

(Termin verschoben auf:) Do., 27.5. bis So., 30. 5.2021



Pichlschloss  
Neumarkt - Mariahof, Steiermark

## Zur Ruhe kommen, zu sich finden, Energie tanken

In diesem Schweigertreat mit Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) erleben Sie Entschleunigung und Stille, gewinnen mehr Klarheit und haben Zeit für sich.

### INHALTE:

- Kurze theoretische Einführungen
- viel Praxis:
  - Meditationen im Sitzen
  - Sanfte Yogaübungen
  - Gehmeditation
  - Körperwahrnehmungsübungen (Bodyscan)
- Donnerstagabend bis Sonntagmorgen im Schweigen
- Auf Wunsch sind Einzelgespräche möglich

### TAGESABLAUF:

Vor dem Frühstück leichte Yogaübungen, nach dem Frühstück Sitz- und Gehmeditationen und ein kurzer Vortrag, nach einer längeren Mittagspause Fortsetzung der Praxis, nach dem Abendessen eine Praxiseinheit mit ruhigen Wahrnehmungsübungen wie z. B. Bodyscan.

### BITTE MITBRINGEN:

- Bequeme Kleidung, leichte Decke (oder ein Tuch)
- Wenn vorhanden: ein Yoga- oder Meditationskissen oder -Hocker

### SEMINARLEITUNG:

Mag. Birgit M. Zimmermann,

seit 2002 Referentin und Coach mit Schwerpunkt Burnout-Prävention, Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin (MBSR nach Jon Kabat-Zinn und MSC nach C. Germer und K. Neff)

[www.create-your-life.at](http://www.create-your-life.at)



**ORT:** Hotel Landsitz Pichlschloss

**TERMIN:** 27.5.2021, 17:30 Uhr Begrüßung und anschl. gemeinsames Abendessen, Start im Seminarraum um 19:45 Uhr. Ende 30.5.2021 um ca. 12:15 Uhr  
Gesamt ca. 27 EH

**PREIS:** 3 Nächte inklusive Halbpension: Frühstück & Gourmetmenü: € 285,-- plus € 1,50 Tourismusbeitrag/Tag  
optional: Mittagstisch € 14,-/Person (vegetarische & traditionelle Küche)

**KURSBEITRAG:** € 270,-

**ZIELGRUPPE:** alle, die schon einen MBSR-Kurs oder die Einführungswoche im Pichlschloss besucht haben oder andere Meditationserfahrung haben.

Im **Preis sind Standard-Zimmer** (mit Dusche, WC, Telefon, TV + Bademantel) inkludiert, der Aufschlag für Classic-Zimmer (renovierte Zimmer) beträgt € 10,-/Person/Nacht. Kein Einbettzimmerzuschlag im Standard-Zimmer, das **Classic-Doppelzimmer** für sich alleine: plus € 15,-/Nacht

Frühstück, Mittagstisch und Abendessen: mit Produkten aus der Pichlschloss-Manufaktur und von Biobauern der Region.

Tipp: Reisen Sie in Ruhe schon ein paar Tage früher an, machen sich mit der Umgebung und der schönen Natur vertraut und nützen unser Angebot an Sauna, Massagen, Shiatsu, Klangschalenmassage, Klangschalenmeditation, Fußreflexzonenmassage und Wellnessbehandlungen!  
outdoor: Park, Luftkurhalle, Fühlparcours mit Kneippbecken, Waldinseln, viele Wandermöglichkeiten durch den Naturpark  
Wir freuen uns auf Sie!