



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  
Katrin 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

4. bis 7. Juni 2020



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
  - Achtsames Wahrnehmen in der Natur
  - Körperwahrnehmungsübungen (Bodyscan)
- Donnerstagabend bis Sonntagmorgen im Schweigen
- Auf Wunsch sind Einzelgespräche möglich

### TAGESABLAUF:

Vor dem Frühstück leichte Yogaübungen, nach dem Frühstück 4 Seminareinheiten mit Theorie und Praxis, 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
- gute Schuhe für Spaziergänge

### SEMINARLEITUNG:

Mag. Birgit M. Zimmermann,  
seit 2002 Referentin und Coach  
mit Schwerpunkt Burnout-Prävention,  
Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin  
(MBSR nach Jon Kabat-Zinn)  
[www.create-your-life.at](http://www.create-your-life.at)



<b>ORT:</b>	Hotel Landsitz Pichlschloss
<b>TERMIN:</b>	DO 4. Juni um 19:30 Uhr bis SO 7. Juni um ca. 12:15 Uhr gesamt ca. 27 EH
<b>PREIS:</b>	3 Nächte inklusive Halbpension: Frühstück & Gourmetmenü: € 270,-- plus € 1,50 Tourismusbeitrag/Tag optional: Mittagstisch € 14,-/Person (vegetarische & traditionelle Küche)
<b>KURSBEITRAG:</b>	€ 270,-
<b>ZIELGRUPPE:</b>	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.

Nützen Sie 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!