



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 um € 12,-.

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

www.pichlschloss.at

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

SICH FINDEN IN DER STILLE

Schweigeretreat – Meditation & Yoga

Donnerstag, 6. bis Sonntag, 9.Juni 2024



Pichlschloss
Neumarkt - Mariahof, Steiermark

Krafttanken aus der Ruhe und der inneren Mitte

Dieses Schweigertretat mit Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn ist ideal, um Stress hinter sich zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Erleben Sie Entschleunigung und Stille, gewinnen Sie mehr innere Klarheit und Gelassenheit.

INHALTE:

- Kurze theoretische Einführungen
 - Meditationen im Sitzen, Liegen oder Stehen
 - 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 erwarten Sie 4 Seminareinheiten, die nach einer längeren Mittagspause fortgesetzt werden. Nach dem Abendessen lassen wir den Tag mit ruhigen Körper-Wahrnehmungsübungen ausklingen.

BITTE MITBRINGEN:

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

Tel: +43 650 5880207

ORT: Hotel Landsitz Pichlschloss

TERMIN: 6.6.2024, 18:00 Uhr Begrüßung und anschl. gemeinsames Abendessen, Ende 9.6.2024 um ca. 12:15 Uhr
Gesamt ca. 27 EH

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

KURSBEITRAG: € 290,-

PREIS: 3 Nächte mit Halbpension: Frühstück & Gourmetmenü (vegetarische & traditionelle Küche)
im Standardzimmer: € 410,-
im Classiczimmer: € 465,-
plus € 2,50 Tourismusbeitrag/Tag
optional: veget. Mittagstisch € 6,- bis 18,-

Standard-Zimmer: Zimmer mit kleinerem Bad

Classiczimmer: große Zimmer, mit komfortablem Bad

alle Zimmer mit Dusche, WC, Telefon, TV, Slipper, Bademantel, Föhn, freies W-Lan.

Kein Einbettzimmerzuschlag im Standard-Zimmer, das Classic-Doppelzimmer für sich alleine: plus € 25,-/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!