

# Achtsamkeits- und Meditations-Wochenende in Götzis Vorarlberg/Österreich 31.05. – 02.06.2024

## - Die Kraft von Achtsamkeit und Präsenz -

- *Gemeinsam im Feld der Achtsamkeit sein.*
- *Aus dem Trubel des Alltags aussteigen und die Fülle des Augenblicks erleben.*
- *Sich selbst eine Insel sein und in die Landschaft des JETZT hineinspüren.*
- *Mit Mut zur Langsamkeit mehr Bewusstheit ermöglichen.*
- *Raum schaffen, in sich hineinlauschen und Stille erfahren.*



## Was erwartet dich?

An diesem Wochenende tauchen wir ein in die verschiedenen Achtsamkeitsübungen, Meditationen und sanften Körperübungen, entweder als beginnende Meditierende oder die vielleicht schon vorhandene eigene Praxis vertiefend. Wir kommen in Kontakt und Berührung mit uns selbst, spüren das Innehalten und die Kraft der Stille – von Moment zu Moment. Lauschen dem inneren Geschehen mit allen Sinnen und kultivieren eine freundliche Haltung uns selbst gegenüber, mit allem, was auftaucht und sich zeigen möchte. Ganz behutsam, und in einer geschützten, entspannten Atmosphäre in Vorarlberg inmitten der Natur. Außerhalb der Seminarzeiten bietet die wunderbare Umgebung ausreichend Gelegenheit, auf deine ganz persönliche Weise die Seele baumeln zu lassen, vielleicht mit Spaziergängen, im nahe gelegenen Kneippbad die Füße erfrischen oder „einfach nur zu sein“.



„Es liegt etwas wunderbar Wagemutiges und Befreiendes darin, zu unserem ganzen, unperfekten, chaotischen Leben Ja zu sagen.“ (Tara Brach)

## Programm:

### Freitag

Ab 16.00 Uhr Check-in & Ankommen  
18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr Achtsamkeits-Seminar (Beginn und Einleitung)  
20.30 Uhr Ende des Tagesprogrammes

### Samstag

7.30 Uhr Stilles Sitzen (optional)  
8.00 Uhr Frühstück  
9.30 Uhr Achtsamkeits-Seminar  
12.30 Uhr Mittagessen, anschließend „Zeit für mich selbst“  
15.00 Uhr Achtsamkeits-Seminar  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Achtsamkeits-Seminar  
20.30 Uhr Ende des Tagesprogrammes

### Sonntag

7.30 Uhr Stilles Sitzen (optional)  
8.00 Uhr Frühstück  
9.30 Uhr Achtsamkeits-Seminar  
12.00 Uhr Ende und Mittagessen (optional)



## Voraussetzungen

Geeignet für Teilnehmende und Interessierte mit und ohne Meditationserfahrung. Die Sitzmeditationen können auch auf Stühlen praktiziert werden - im meditativen Schneidersitz sitzen zu können wird nicht vorausgesetzt.

## Was ist mitzubringen?

Wir empfehlen bequeme Kleidung mitzubringen, warme Socken, Hausschuhe, eventuell ein Tuch oder eine Decke. Gerne auch das eigene Meditationskissen oder Bänkchen, wenn verfügbar. Vor Ort sind aber auch genügend Meditationskissen und Yogamatten vorhanden.

**Termin:** Freitag, 31.05.2024, bis Sonntag, 02.06.2024

## Veranstaltungsort:

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast,  
Montfortstraße 88,  
A-6840 Götzis/Österreich  
Telefon: +43 (0)5523 62 501-0  
Email: [willkommen@arbogast.at](mailto:willkommen@arbogast.at)  
<https://arbogast.at/>  
<https://arbogast.at/service/zimmer-anfrage/>



## Kosten:

Seminargebühr: € 220,- zzgl. Unterkunft

Unterkunft: Zimmer werden von St. Arbogast angeboten und sind bitte direkt dort zu buchen.

Preise Einzelzimmer inkl. Frühstück ab € 69,50 pro Nacht und Person.



Fühlst du dich angesprochen? Dann kannst du uns gleich kontaktieren und einen Platz reservieren. Wir freuen uns auf dich!

Herzliche Grüße

*Elisabeth Matthiessen*



Tel.: +49 (0)172 8838685  
[miteinander-achtsam-sein@gmx.de](mailto:miteinander-achtsam-sein@gmx.de)  
[www.elisabethmatthiessen.de](http://www.elisabethmatthiessen.de)

*Thomas Macho*



Tel.: +43 (0)2732 82367  
[kontakt@achtsamkeiterleben.at](mailto:kontakt@achtsamkeiterleben.at)  
[www.achtsamkeiterleben.at](http://www.achtsamkeiterleben.at)