

ZENTRUM MONDSEE

SCHULE FÜR MEDITATION – ACHTSAMKEIT – BEWUSSTSEIN – MBSR

KURSE 2023

*„DER FADEN DER UNS LEITET,
VERBINDET UNS STETS AUFS NEUE
MIT DEN VERÄNDERUNGEN
IM INNEN UND AUSSEN.
SO IST ES DIE SPRACHE DES HERZENS
UND EIN BESEELTER VERSTAND,
DEM WIR VERTRAUEN.“*

Marion Hötzel

www.zentrum-mondsee.at

KURSE & LEITUNG

RETREAT/SCHWEIGEKURS

Stille im Kopf ... Weite im Herzen.
Ankommen im Da_Sein

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction;
Stressreduzierung durch Achtsamkeit.

LIP

Unter dem Kurzbegriff LIP verbirgt
sich der Lebens-Integrations-Pro-
zess. Eine Möglichkeit auf das eigene
Leben zu schauen.

INDIVIDUELLE AUSZEITEN

Sie können mit uns Ihre Auszeit planen
und sich in eine Meditationsstruktur
begeben.

ZENTRUM MONDSEE

Mondsee liegt direkt am gleich-
namigen See, zauberhaft eingebettet
in einer Bergkette im Salzkammergut,
nahe der Festspielstadt Salzburg.

Im Schloss Mondsee, dem ehemaligen
Kloster mit seiner Basilika, laden
wir Sie in unseren ZENraum ein.

Die Unterkünfte sind fußläufig
erreichbar und bieten von einfach
bis gehoben für jeden Geschmack
das Richtige.

MARION & BERNHARD HÖTZEL

Lehrer für MBSR und Achtsamkeit,
YOGA und Atemtherapie.
ZEN-Mediationslehrer,
Gestalttherapie und Bioenergetik.
Therapeuten für Körper- und
phänomenologische Psychologie.

JAHRESTRAINING

JAHRESTRAINING IN MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Ein Jahr der Achtsamkeit ... um achtsam leben zu können, benötigen wir Rücksicht und Wohlwollen, Freundlichkeit und Einfühlungsvermögen ...

Alle jene, die schon einmal versucht haben auf die Dauer diese Qualitäten zu leben, erkennen häufig wie schwierig das ist. Denn wir wissen doch nur aus der Erziehung was das sein sollte. Diese durchaus zutiefst menschlichen Qualitäten haben in unserem Gehirn einen Platz. Dieser Platz ist angelegt und bei dem Ein oder Anderen mehr oder weniger ausgeprägt.

In diesem Jahreskurs legen wir unsere Aufmerksamkeit auf diese Qualitäten und trainieren ihre inne liegenden Aspekte.

Wir benützen dabei sehr wenig traditionelle Überlieferungen, sondern wir erkunden uns selbst.

Modul 1 (Seminare 1 – 3)

Das Herz öffnen für uns Selbst und das Andere im Anderen.

Modul 2 (Seminare 4 – 6)

Jenseits der Angst beginnt die Liebe. Aktives Selbstmitgefühl. Der ZEN und seine Zugänge zum Alltäglichen.

Modul 3 (Seminare 7 – 9)

Körperbewusstsein durch Achtsamkeit und Meditation. Eine Vermählung von Körper Geist und Seele beginnt; und das nennen wir dann unser Leben ...

Beginn September 2023

Ende des Zyklus November 2024

Weitere Infos unter:

www.zentrum-mondsee.at

TERMINE 2023

5-TAGE-SCHWEIGEKURSE für Einsteiger und Geübte in Mondsee und auf Mallorca

ZEN-Retreats in Vipassana und MBSR Struktur – sind meist ein Zugang in die vertiefende Meditationspraxis und bringen Stille in Kopf und Körper.

- **Retreat des Narren – Fluch oder Segen?**
15. bis 19. Februar
- **Pfingst Retreat – der inneren Stimme lauschen.**
25. bis 29. Mai
- **Sommer Retreat – leicht ist richtig ...**
12. bis 16. Juli
- **MBSR- Retreat – Achtsamkeit und Selbstmitgefühl.**
19. bis 23. August
- **MBSR-Retreat – ein Jahr im Rückblick**
27. bis 31. Dezember
- **Neujahrs-Retreat – von Einsichten, zu Aussichten**
02. bis 07. Jänner 2024

SPEZIALKURSE für Geübte

Unsere Schweigekurse für Fortgeschrittene setzen ein „Geübtheit in Stille“ voraus. Sie bieten die Möglichkeit, das Schweigen als dritte Säule der Meditation zu vertiefen.

* **10-TAGE VIPASSANA – Einsicht durch Klarheit** 19. bis 29. Oktober 2023

Die Dinge sehen wie sie wirklich sind. Die traditionelle Einsichtsmeditation findet alle 2 Jahre in einem Kloster auf Mallorca statt.

* **7 TAGE DUNKELRETREAT – Darkness to inner light** November 2024

Die Dunkelheit bietet eine gute Möglichkeit den Zugang zum Seelischen zu finden. Ausserdem erfahren wir eine tiefe Regeneration von Geist und Körper.

*„BEWUSSTHEIT MUSS INS
HERZ GEBRACHT WERDEN.
DAS WISSEN DARÜBER
BLEIBT SONST NUR IM KOPF“*

Marion Hötzel



TERMINE 2023

MBSR_ Stressreduzierung durch Achtsamkeit in kleinen Gruppen

7 Tage MBSR Kompaktkurse auf Mallorca und in Mondsee.
All jene, die aufgrund der eigenen Termindichte keine Möglichkeit haben, einen 8-Wochen-Kurs zu besuchen, bieten wir dieses Training in kompakter Form an. Dies ermöglicht Ihnen einen intensiven Einstieg und die unmittelbare Erfahrung der Stressreduzierung.

Kurse auf Mallorca

01. bis 08. April

16. bis 23. September

Kurs in Mondsee

18. bis 23. Juli

BEWUSSTSEIN ist alles, alles ist Bewusstsein

„LIP“-Workshop ... unter diesem Kurzbegriff verbirgt sich der Lebens-Integrations-Prozess. Eine Möglichkeit sich selbst und sein bisheriges Leben zu würdigen.

2 Tage Workshops in Mondsee

25. und 26. Februar

25. und 26. März

24. und 25. Juni

05. und 06. August

18. und 18. November

MEDITATIONSSCHULE für Einsteiger

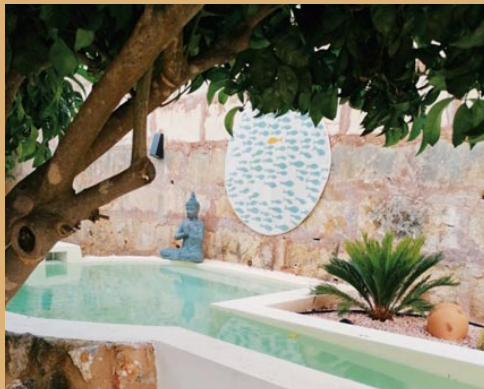
21. Januar

18. März

17. Juni

(je 13 bis 18 Uhr)

MALLORCA



TERMINE 2023

„URLAUB IM SEIN“

Meditieren lernen auf Mallorca

Ist Meditation und/oder Achtsamkeit überhaupt etwas für mich?
fragt sich der Skeptiker ...
Und was haben Achtsamkeit und Meditation gemein? Führen sie uns in den Ort der inneren Mitte?
Diesen Fragen zu begegnen, einen verschütteten Zugang freizulegen, zu kultivieren und zu stärken, ist das Anliegen dieses Kurses.

Termine

01. bis 08. April

16. bis 23. September

Kurse in Mondsee

21. bis 28. Januar

28. Januar bis 04. Februar

16. bis 23. September

UNSERE KURSE AUF MALLORCA

„**Casa coraçòn des Barracr**“ ist ein Haus, in dem Meditation und Achtsamkeit in einer alltagstauglichen Struktur gelehrt und gelebt werden kann. So sind wir ganz bewusst in einem Stadthaus inmitten eines typischen mallorquinischen Ortes, in dem wir die achtsame Lebensweise einüben können.

RÜCKZÜGE individuell, auch für Paare geeignet ...

Ihre ganz individuelle Auszeit findet in einer weitgehend ablenkungsfreien Umgebung statt.

Dieses Programm bieten wir in Mondsee und auf Mallorca an. Gerne können Sie Ihren Rückzug mit uns vereinbaren.



KONTAKT

info@zentrum-mondsee.at

www.zentrum-mondsee.at

mobil: 0043 (0) 664 730 760 34