# Schweigekurse

für Einsteiger und Geübte

Stille zu kultivieren ist wohl eine der größten Herausforderungen an uns selbst und zugleich das tiefste Geschenk.

> 5 Tage Narren-Retreat 16. bis 23. Februar 2025

5 Tage an Ostern & Pfingsten 13. bis 17. April 2025 05 bis 09. Juni 2025

5 Tage Retreats im SOMMER 16 bis 20. Juli 2025 03. bis 07. September 2025

10 Tage Vipassana-Retreat 06. bis 16. Oktober 2025 Für Geübte auf MALLORCA

5 Tage Retreats Weihnachten & Neujahr 27. bis 31. Dezember 2025

02. bis 06. Jänner 2026

## MBSR-KOMPAKT

MINDFULLNESS BASED STRESS REDUCTION

Ist eine wirkungsvolle Möglichkeit zum SELBST-Stressrmanagement

6 Tage MBSR-Kompakt Mondsee 01. bis 06. Juli 2025

8 Tage MBSR-Kompakt Mallorca

25. April bis 02. Mai 202526. Oktober bis 02. November 2025

### DEEP DIVE Atemwoche Mallorca

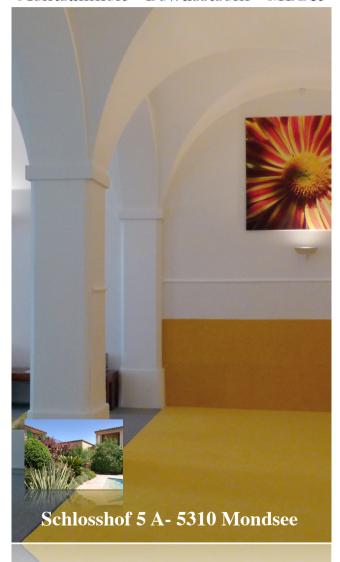
Dem Atem Raum geben und die Leichtigkeit des SEINS erfahre 18. bis 25. Oktober

## Aus-Zeiten und Rückzüge

Buchen sie individuelle Zeiträume für Ihren Aufenthalt mit uns!
3 Tage und 2 Nächte ist der kürzeste Aufenthalt. Zusatztage sind möglich.

# ZENtrum Mondsee Termine 2025

Schule für Meditation Achtsamkeit - Bewusstsein - MBSR



www.zentrum-mondsee.at

# **Jahrestraining**

Schulung der Meditation, Achtsamkeit, MBSR und Bewusstsein

Beginn Juli 2026 bis September 2027

Dieses Trainingsjahr der Meditation und Achtsamkeit ist für Menschen gedacht, die mehr über sich und ihr Alltagsleben erfahren wollen. Die sich weiter entwickeln möchten und ihre Lebensqualität selbst verändern wollen. Ganz gleich aus welchen Motiven Sie sich entscheiden, entscheiden Sie sich für Ihre persönliche Weiterentwicklung. In den Zeiträumen zwischen den einzelnen Gruppen werden verschiedenste Meditationen Ihren Alltag begleiten. Nur dadurch kann eine Integration der Aspekte SELBST stattfinden.

SEINSERFAHRUNG - AUSBILDUNG WEITERBILDUNG - FORTBILDUNG

#### Modul 1 Seminare 1 - 3

Das Herz öffnen für das Anderssein des Anderen und für uns selbst.

#### Modul 2 Seminare 4 - 6

Jenseits der Angst beginnt die Liebe. Aktive Selbstwahrnemung und ZEN-Meditation

#### Modul 3 Seminare 7-9

Achtsamkeit und Meditation in den Alltag bringen. Anleiten von achtsamen Übungen

# Workshops in Mondsee

Die Workshops dienen dazu sich den einzelnen Aspekten anzunähern und diese in sich zu erfahren ...

### Termine für

Mitten im Leben und doch nicht ganz da! Leben ist Bewusstsein

> 18./19. Januar 15./16. März 14. /15. Juni 01./03. August

### Termine für

Meditation und Breathwork für Skeptiker und alle, die sich selber ein inneres Bild machen wollen

> 01./02. März 24./25. Mai 14. bis 17. August 15./16. November

ZENtrum-Mondsee ÖCERT Schlosshof 5 A- 5310 Mondsee info@zentrum-mondsee.at +43664733076034

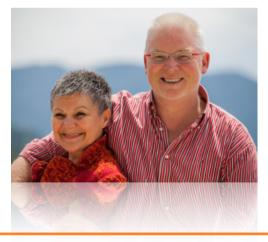
# Ayurveda- Detox Woche auf Mallorca

Im Mittelpunkt dieser DETOX-Woche steht das Wiedererwecken der eigenen inneren Balance. Meditation und ein bewusstes Dabeisein bilden die Struktur dieser Woche.

#### **Termine**

25. April bis 02.Mai 26. Oktober bis 02. November

dieser Kurs findet in einer Kleingruppe statt



### Kursleitung

Marion und Bernhard Hötzel: Lehrer für MBSR, Achtsamkeit, ZEN und Yoga, Körperund Bewusstseinspsychologie dipl. LSB