
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

www.zentrum-mondsee.at

MBSR-KOMPAKT

MINDFULLNESS BASED STRESS REDUCTION

Ist eine wirkungsvolle Möglichkeit zum SELBST-Stressmanagement

6 Tage MBSR-Kompakt Mondsee

01. bis 06. Juli 2025

8 Tage MBSR-Kompakt Mallorca

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

DEEP DIVE Atemwoche Mallorca

Dem Atem Raum geben und die Leichtigkeit des SEINS erfahren

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.

www.zentrum-mondsee.at

ZENtrum Mondsee

Termine 2025

Schule für Meditation
Achtsamkeit - Bewusstsein - MBSR



Schlosshof 5 A - 5310 Mondsee

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 Selbstwahrnehmung 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, Körper- und Bewusstseinspsychologie dipl. LSB
