

# echo der stille

## Bodenständig ...



*Bischof Wilhelm Krautwaschl bei seiner Festpredigt*

**Inhalt:** 40 Jahre Haus der Stille - Fest-Rückblick  
Neue Preise ab 2020  
Vereins-Mitgliedschaft  
Danke an unsere Spender\*innen  
Kursübersicht Winter 2019/2020

## Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Freunde unseres Hauses!



### Jubiläumsfest

“Laboratorium für das Christsein im Alltag“, so nannte der Bischof unserer Diözese, Dr. Wilhelm Krautwaschl, das Haus der Stille bei seiner Predigt zum Jubiläum „40 Jahre Haus der Stille“, das wir am letzten Septemberwochenende feiern konnten.

Es war ein kraftvolles und lebendiges Fest, das uns gut in die Zukunft begleiten wird. Die Eindrücke vom Fest kannst du ab Seite 4 nachlesen.

Eine sehr gelungene Festschrift bietet einen vertieften Einblick in die Geschichte, die Gegenwart und die Zukunft des Hauses. Ein besonderer Dank sei hier nochmals allen gesagt, die an der Erstellung dieser Festschrift mitgewirkt haben.

### Begleitung

Laboratorium des Glaubens sein, das ist auch eine gute Chiffre, um zu verdeutlichen, wofür das Haus und die Menschen stehen, die in diesem Haus leben und arbeiten. „Laboratorium“, in

dem versucht werden kann, sich, sein Leben, seinen Glauben, seine Sehnsüchte, seine Verletzungen und Wunden anzuschauen und verwandeln zu lassen, damit bewussteres und mit Zustimmung gelebtes Leben gelebt werden kann.

Wir bieten qualifizierte Begleitungen an für Menschen, die diese wünschen und brauchen. Hierfür steht vor allem auch das „Refugium“ unter der Leitung von Klaus Stemmler zur Verfügung

### Jahresprogramm 2020

Auch das Programm des Hauses für das Jahr 2020 ist ein wichtiger Teil der Angebote unseres „Laboratoriums“. Klaus Stemmler, der pastorale Leiter unseres Hauses, hat dieses Programm erstmals zusammengestellt, kräftig unterstützt von unserer neuen Mitarbeiterin Natalie Kamper, die seit 1. Oktober in unserem Haus beschäftigt ist. Dieses neue Programm geht dir mit diesem „echo“ zu, und es würde mich und uns freuen, wenn das eine oder andere Angebot

Ich kann am heutigen Festtag nicht anders als einfach „danke“ zu sagen für das Leben, das hier geschieht.

Ich weiß genauso wie Sie alle: wo Menschen sind, da gibt es nicht nur die Realisierung des Himmels.

*Bischof  
Krautwaschl  
bei seiner  
Festpredigt*

für dich dabei ist.

---

### Neue Preise

---

Damit unser Haus die notwendigen Ausgaben begleichen und die Aufwendungen leisten kann, haben wir uns nach reiflicher Überlegung dazu entschlossen, die Preisstruktur den aktuellen und den zukünftigen Erfordernissen stärker anzupassen. Mit dieser Anpassung wollen wir die Wirtschaftlichkeit des Hauses verbessern und gleichzeitig die Möglichkeit beibehalten, dass jede und jeder in unser Haus kommen kann. Menschen, die weniger finanzielle Möglichkeiten haben, sollen von der Finanzkraft und der Solidarität derer profitieren, die sich die neuen Preise des Hauses leisten können und möchten. Unsere Gesellschaft funktioniert nur, wenn sie solidarisch funktioniert. Diesen Gesellschaftsvertrag möchten wir exemplarisch auch in unserem Haus leben. Auch ein bewusster und einfacher Lebensstil kostet Geld und braucht Investitionen. Auch fühlen wir uns verpflichtet, unsere Verbindlichkeiten fristgerecht zu erfüllen. Mehr zu diesem Thema lies bitte im Beitrag unserer Wirtschaftsleiterin Marion Gröll.

---

### Kirche sein

---

Als Kirche sind wir nicht alleine für uns, sondern immer eingebunden in ein größeres Ganzes. Dieses Ein-

gebundensein wird dadurch konkret, dass wir uns im neu entstehenden Seelsorgeraum einbringen und mitarbeiten werden. Wie das konkret aussehen wird, werden die Gespräche und die Entwicklungen im Seelsorgeraum zeigen. Ich selbst gehöre zur sogenannten Steuerungsgruppe, die in der nächsten Zeit die Zusammenarbeit und die pastorale Planung für den Seelsorgeraum auf den Weg bringen wird.

Mit viel Bewegung im Inneren und im Äußeren unseres Hauses gehen wir zuversichtlich weiter, um uns selber und den Menschen, die zu uns kommen, einen Raum der Erfahrung zu ermöglichen.

Einen Raum der Erfahrung im „Laboratorium“ unseres Hauses, in dem sie sich, das Leben und – wenn sie möchten – auch Gott besser kennenlernen können.

So lade ich dich ein, wieder einmal den Weg zu uns zu finden, um ein Angebot unseres Hauses wahrzunehmen oder um ein paar Tage Zeit für dich selbst zu verbringen.

Wir von der Weggemeinschaft vom Haus der Stille freuen uns auf die Begegnung mit dir.

Gerade das Heute hat es in der Schnelllebigkeit und angesichts der rasanten Veränderungen im Großen und Ganzen notwendig, sich klein zu machen und die Liebe zu leben, die eben nicht bei sich stehenbleibt, sondern sich herschenkt und gibt.

Ich wünsche daher dem „Haus der Stille“ viele Berufungen und gesegnete Jahre auch weiterhin!

*Bischof  
Krautwaschl  
bei seiner  
Festpredigt*

*Sandra Henze SAC*

*Sascha Heinze SAC  
Geistliche Leitung*

# 40 Jahre Haus der Stille - Fest-Rückblick

## Neue Fahne

Eröffnet wurde das Festwochenende „40 Jahre Haus der Stille“ im kleinen



Rahmen von ca. 40 Personen mit dem Hissen einer neuen Fahne, die das Künstlerpaar Sonja Maierhofer und Matthias Moldaschl ([www.maimoprintart.com](http://www.maimoprintart.com)) für dieses Jubiläum entworfen hatte.

Dass das Haus der Stille dennoch eine Einrichtung von öffentlichem Interesse ist, unterstrich der Abgeordnete zum Steirischen Landtag, Herr Thomas Stoimaier, mit seiner Anwesenheit. In seinen Grußworten hob er besonders die soziale Dimension des Hauses hervor und dankte der Hausgemeinschaft für die offene Tür für Menschen in vielfältigen Nöten ihres Lebens, besonders auch für die Aufnahme von Flüchtlingen, deren Herkunftsländer in weiteren Fahnen auf dem Hügel sichtbar gemacht werden.

Als Betriebsrat weiß er um die Anforderungen und Belastungen der Arbeitswelt und dass es sinnvoller

ist, in die Prävention von Burnout zu investieren als in langwierige und kostspielige Therapien. Nicht umsonst hat der Verein Haus der Stille im Jahr 2006 auch den gesundheitlichen Aspekt in seine Statuten aufgenommen.

Landtagsabgeordneter Stoimaier war der erste an diesem Wochenende, dem die wirtschaftliche Leiterin Marion Gröll unsere Jubiläumsschrift überreichen konnte.

Im Rahmen dieses Festaktes wurde auch die Gründergeneration um P. Karl Maderner gewürdigt und so bewusst der Bogen zu den Anfängen des Hauses gespannt.

Umrahmt wurde die kleine Feier von den Klängen der Steirischen Alphornbläser aus Heiligenkreuz am Waasen.

## Gospelysium

Ganz andere Klänge erfüllten am Abend die Franziskuskapelle, als der Heiligenkreuzer Gospelchor Gospelysium ([www.gospelysium.at](http://www.gospelysium.at)) mit viel Dynamik und Esprit Gospels interpretierte. „Himmel auf Erden“, so interpretierte P. Sascha, der geistliche Leiter des Hauses, den Namensteil „Elysium“ im Namen des Ensembles. Und er wünschte den mittlerweile sehr zahlreich gewordenen Festgästen, dass sie berührt werden mögen von dieser Musik.



Es war in der Tat berührend, aber auch herzerfrischend, was die jungen Sänger\*innen, von denen noch keine\*r zur Zeit der Gründung des Hauses der Stille geboren war, unter der Leitung von Gabriel Ranz-Hofer zu Gehör brachten.

Ein Jodler, der zwischendurch eingestreut wurde, überraschte, handelte es sich doch nach Angaben des Chorleiters um eine alte Originalversion, die der Chor laut Angabe des Leiters entdeckt hatte: „Haus der Stille, 40 Jahr, wunderbar“ Und zum Abschluss wurden alle eingeladen, einzustimmen in „Happy birthday to you“.

Bei der abschließenden Jause wurden unter den Sänger\*innen bereits Pläne geschmiedet für einen neuerlichen Auftritt in 40 Jahren, wenn es dann heißt: „80 Jahre Haus der Stille“.

---

### Herausforderungen

---

Inhaltlich ging es dann am Samstagvormittag zur Sache. Die Theo-

login Brigitte Proksch UAC, vielfach engagiert, u.a. im Forum für Weltreligionen, führte die Teilnehmer\*innen zunächst in die Zeitsituation von 1979 zurück. Es war eine Zeit sich anbahnender Umbrüche, geprägt durch Persönlichkeiten in Religion, Welt und Politik: Papst Johannes Paul II, Ajatollah Khomeini, Margaret

Thatcher, Deng Xiaoping...

Heute müsse – im Gegensatz zu John Lennons Jahrhundert-Hit „Imagine... there’s noch heaven and no religion, too...“ – festgestellt werden: „Das 21. Jahrhundert wird eine Zeit der Religionen“. Als große Herausforderungen der Gegenwart skizzierte



sie daher: die Religionen selbst (85% der Menschen auf aller Welt rechnen sich einer konkreten Religionsgemeinschaft zu), Dialog und Begegnung, Mystik und Weltliebe.

Diese Themenbereiche wurden anschließend in Kleingruppengesprächen vertieft.

---

## Golden Sun Ceremony

---

Für den Nachmittag war auf Anregung einer Freundin des Hauses die holländische Künstlerin Froukje Riemersma eingeladen, mit der von ihr kreierten „Golden Sun Ceremony“ ([www.thegoldensun.eu](http://www.thegoldensun.eu)), den Abschluss der Neugestaltung des Friedensplatzes beim Haus der Stille zu feiern. Aufgrund des Nieselregens musste die Feier in die Aula verlegt werden, was aber der dichten Atmo-



sphäre keinen Abbruch tat – im Gegenteil! Nach und nach bildete sich aus den vergoldeten Puzzleteilen, die für die 51 Länder Europas stehen und mit dem 52. Element die Brücke zu allen anderen Kontinenten herstellen, eine goldene Sonnenscheibe als Symbol für den Frieden, an dem jede\*r einzelne mitwirken muss, um ihn in der Welt zum Strahlen zu bringen.

In den letzten Jahren war diese Goldene Sonne schon in einigen Ländern Europas und auch auf anderen Kontinenten unterwegs, mit dieser Feier im Haus der Stille nun erstmals auch in Österreich. Die Künstlerin, die selbst von der Atmosphäre in

diesem Kreis sehr berührt war, betonte, sie hätte keinen besseren Platz in Österreich dafür finden können.

---

## Evergreen-Abend

---

Ein „Hit“ im wahrsten Sinn des Wortes war der Evergreen-Abend. Manche waren extra dazu am Samstag ins Haus der Stille gekommen. Mit großer Begeisterung wurden die Lieder aus den ersten Liederbüchern „Lobet den Herrn“ gesungen, von „Brüder, ruft in Freude“ über „Ein Schiff, das sich Gemeinde nennt“ bis zu „Gottes Liebe ist wie die Sonne“ reichte der Bogen. Das Haus der Stille war und ist bis heute mit seinen Liederbüchern ein maßgeblicher Wegbereiter des Neuen Geistlichen Liedes in Österreich.

An diesem Abend wurde auch die Idee geboren, eines der kommenden Singwochenenden im Haus als „Evergreen“-Wochenende zu gestalten.

---

## Festgottesdienst

---

Ganz im Zeichen neuer Lieder stand der Sonntagvormittag, der neben dem Aufstellen von zusätzlichen Sesseln in der Kirche, dem Schmücken der Tische im Festzelt und vielen anderen kleinen Vorbereitungsarbeiten, dem gemeinsamen Singen und Musizieren für den Festgottesdienst gewidmet war.

Schon eine halbe Stunde vor dem Beginn des Gottesdienstes war die Franziskuskapelle gut gefüllt, schluss-

endlich mussten dann alle Türen geöffnet werden und per Lautsprecher der Gottesdienst auch in den Vorraum übertragen werden, um allen gekommenen Festgästen die Mitfeier zu ermöglichen.

Mit reich instrumentierten und inhaltlich zukunftsweisenden Liedern wurde der Gottesdienst gestaltet: „Die Zeit zu beginnen ist jetzt...“, „...du traust uns zu, diesen Weg zu gehen...“, „Du stellst meine Füße auf weiten Raum...“. Der Jesuit Werner Hebeisen hatte schon vor einigen Jahren ein Lied speziell im Blick auf das Haus der Stille geschrieben: „Ein Segen liegt über diesem Haus und strahlt schon seit vielen Jahren aus...“.



„Heruntersteigen muss ich, wenn ich vor dich trete, mein Gott. Erst dann, in meiner echten Größe und meiner echten Kleinheit, kann ich mich... niederlassen auf den Boden... in der Gewissheit, dass du mich trägst“, hatte es im Einstimmungstext (im Blick auf die bauliche Gestaltung der Franziskuskapelle) geheißen. Bischof Wilhelm Krautwaschl überraschte am Beginn seiner Predigt damit, dass er diesen Gedanken wörtlich

nahm. Auf dem Boden sitzend, auf Augenhöhe mit den Feiernden, die auch großteils auf Gebetshockern vor ihm saßen, führte er in seiner Predigt aus, dass das Haus der Stille eine Art „Laboratorium für das Christsein im Alltag“ sei und damit auch dem Zukunftsbild der Diözese entspreche: „Wir gehen vom Leben der Menschen aus“.

Ein Geschenk, das Geschenk der Gottesliebe, müsse dazu führen, es herzuzeigen und mit anderen zu teilen. Auch das sei ein konkreter Beitrag zum Frieden. Dabei seien sich wohl alle bewusst, dass der Alltag einer Gemeinschaft nicht die Realisierung des Himmels sei. Es sei ein aneinander und miteinander

Wachsen, verbunden durch die gemeinsame Suche nach Gott. „Aus dem anfänglichen Geist heraus im Heute zu leben“, das hatte der Bischof bereits bei einem Besuch im Haus den Mitgliedern der Gemeinschaft gewünscht. Diese Bitte wiederholte er und wünschte dem Haus der Stille in diesem Sinn viele Berufungen und weiterhin gesegnete

Jahre. (Predigt online: [www.katholische-kirche-steiermark.at/portal/dioezese/dioezesanleitung/bischofwilhelmkrautwaschl/bischofspredigten/article/9381.html](http://www.katholische-kirche-steiermark.at/portal/dioezese/dioezesanleitung/bischofwilhelmkrautwaschl/bischofspredigten/article/9381.html))

---

## Festschoppen

---

Nach dem Gottesdienst wartete bereits die Marktmusik Heiligenkreuz am Waasen ([www.marktmusik-heiligenkreuz.at](http://www.marktmusik-heiligenkreuz.at)) im vorsorglich

aufgebauten Festzelt und begleitete die zahlreichen Gäste, darunter auch viele Nachbarn, musikalisch durch den Nachmittag.

Nach der ersten Stärkung begrüßte der pastorale Leiter des Hauses, Klaus Stemmler, nochmals die anwesenden Gäste und führte über zum inhaltlichen Teil des Nachmittags, der Vorstellung der von Hans Waltersdorfer redigierten Festschrift und dem Dank und Überreichen der Festschrift an Ehrengäste, durch den Vereinsvorsitzenden Wolfgang Stock.



Die eingeladenen Politiker waren aufgrund des Wahlsonntags leider zeitlich sehr beschränkt. Landtagsabgeordneter Peter Tschernko, in Stellvertretung von Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer, aber auch in langjähriger persönlicher Verbundenheit mit dem Haus der Stille, feierte den Festgottesdienst mit. Da er dann rasch zu weiteren Terminen eilen musste, wurde ihm von Klaus Stemmler noch in der Kirche die Festschrift überreicht. Auch der Bürgermeister der Marktgemeinde Heiligenkreuz, Franz Platzer, sowie sein Stellvertreter Rudi Frühwirth waren aufgrund der Wahl verhindert. Der Bürgermeister ließ es sich aber nicht nehmen, kurz vor dem Gottesdienst zur Begrüßung des Bischofs zu kommen. Ihm wurde die Festschrift bei dieser Gelegenheit überreicht.

Im Festzelt überreichte Wolfgang Stock die Festschrift an Bischof

Krautwaschl und an Dipl. Ing. Wolfgang Bergthaler, der als Beiratsmitglied in den vergangenen drei Jahren die Generalsanierung im Haus der Stille kompetent und engagiert begleitet hatte.

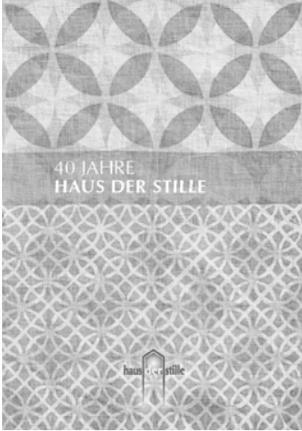
Im Vorfeld hatte das Haus der Stille auch eingeladen, anlässlich des 40-jährigen Jubiläums eigene Lebenserfahrungen mit diesem Alter zu schicken. Es kamen teils sehr persönliche und berührende Lebenszeugnisse, die in Ausschnitten auch während des Festwochenendes sichtbar gemacht wurden. Unter den Einsender\*innen wurden drei Aufenthaltsgutscheine für zwei, fünf und sieben Tage im Haus der Stille verlost.

Das Festwochenende war auch für uns als Hausgemeinschaft vielgestaltig, schön, berührend und v. a. ein kräftiges Lebenszeichen. Mit 40 Jahren noch keine Anzeichen von Ermüdung ...

*Hans Waltersdorfer*

*Der ganze Bericht mit weiteren Bildern ist auch auf unserer Website zu finden.*

## Festschrift „40 Jahre Haus der Stille“



Vier Jahrzehnte unterwegs  
für und mit Menschen

Wir schauen dankbar zurück  
auf das, was gewachsen ist.

Wir gehen hoffnungsvoll  
Schritt für Schritt in die Zukunft.

Wir laden dich ein,  
mit uns weiterzugehen.

Festschrift „40 Jahre Haus der Stille“

Format 19 x 27 cm

128 Seiten

**Mindestspende € 10,-** zzgl. Versand



## Jahresprogramm 2020

Dieser Aussendung liegt unser neues Jahresprogramm 2020 bei. Informationen über unser Kursangebot und die Möglichkeit zur Anmeldung findest du auch auf unserer Website: [www.haus-der-stille.at](http://www.haus-der-stille.at)

## Advent- und Weihnachtsmarkt Weihnachtsgeschenke aus dem Haus der Stille

Kleine Krippen, die in Betlehem und Assisi in Handarbeit erzeugt werden, Ikonen, gegossene und verzierte Kerzen, Kunstbillets, Riesenzündhölzer, Liederbücher, CDs, Kreuze, Bibelhüllen, Meditationspölster und Ruhekkissen und vieles andere. **Wir freuen uns auf deinen Besuch**

**von 27.11. - 22.12.2019**

## Neue Preise ab 2020 ...

### ... um gut in die Zukunft gehen zu können

Wie bereits im letzten „echo“ angekündigt, werden wir mit Jahresbeginn 2020 unsere Preise anheben, um uns stärker an der Kostendeckung zu orientieren.

---

#### Vorüberlegungen

---

Interessant ist es, die Preisentwicklung von 1979 bis 2019 in den Blick zu nehmen.

Der erstmals verrechnete Vollpensionspreis betrug 1979 172,80 Schilling (12,55 Euro). Dieser wurde in den Anfangsjahren jährlich ein wenig erhöht, später alle zwei Jahre und dann nur noch 2002 auf 26 Euro, 2010 auf 36 Euro und zuletzt im Jahr 2014 auf 39 Euro.

Im Grunde war damit gerade einmal die Inflation abgegolten. Die anfangs notwendigen Umbauarbeiten sowie die Erweiterungen, sei es die Kapelle, die Aula, der Privatrakt, die überdachte Terrasse, das Extra-Speisezimmer, die neuen Fenster mit Fliegengitter, Umstieg von Öl- auf Pelletsheizung, Anlage eines „kulti- vierten“ Kompostplatzes, zusätzliche Solarzellen oder auch im Gartenbereich die Anlage des Gartens der Stille, das Labyrinth, die Gebetslaube, das Friedenszeichen, der Platz der Trauer und des Heiles, der Markus- und der Ermutigungsweg bis hin zu den notwendigen Sanierungsmaßnahmen (Sanitärstrang, Elektrik, Heizungsanlage, Dächer, Außengestaltung, ...) wurden in keinsten Weise in der jeweiligen Preissteigerung berücksichtigt.

Dazu gilt noch zu bedenken, dass sich durch die diversen genannten Erneuerungen der Standard und der Wohlfühlfaktor seit 1979 deutlich erhöht haben.

Nach wie vor lädt die ruhige Atmosphäre des Hauses zur Entschleunigung ein. Du bist jederzeit in unserer Kapelle willkommen, kannst dich im Kaminzimmer ausruhen oder den Leseraum nutzen.

Wie entspannend ist es, durch den abwechslungsreichen, gepflegten Garten der Stille zu schlendern und sich eines der vielen gemütlichen Plätzchen zu sichern, um deine Seele ein wenig baumeln zu lassen!

Zu einem erholsamen Aufenthalt gehört natürlich auch die Kulinarik: Wir sind für unsere drei Küchenfeen sehr dankbar. Sie verwöhnen uns mit vorwiegend vegetarischen Lebensmitteln aus der Region bzw unserem Garten und verarbeiten auch unser Obst zu Säften und Marmelade, welche wir bei den Mahlzeiten genießen dürfen.

Nicht zu vergessen die traumhafte, sanfte Hügellandschaft, in die sich das Haus der Stille einbettet und die zu kürzeren oder längeren Spaziergängen einlädt. So eröffnet sich knapp vor den Toren von Graz ein kleines Erholungsjuwel, welches viele unserer Gäste zu schätzen wissen – fernab vom Lärm der Stadt, fern der Lichtverschmutzung kann nahezu jede Nacht der Sternenhimmel genossen werden.

Ein weiteres Angebot möchte ich nicht unerwähnt lassen:

Du bist – auch als Kursteilnehmer\*in – eingeladen, an unseren Gebetszeiten und Gottesdiensten teilzunehmen. Für Einzelgäste bieten wir wöchentlich Haltungenübungen und ein Bibelgespräch an. Wir von der Weggemeinschaft, bzw. jene Personen, die auf der Gemeinschaftstafel mit einem blauen Punkt gekennzeichnet sind, stehen auch für persönliche Gespräche zur Verfügung. Sprich uns an, auch uns tut es gut, unsere Arbeit zu unterbrechen und uns für dich Zeit zu nehmen.

Wer ein intensiveres Begleitangebot sucht, wird bei uns im neu integrierten Refugium, welches Kaus Stemmler nun im Haus der Stille weiterführt, fündig; es bietet einen Raum für Beratung, Entwicklung und Begleitung bzw. weitere Hilfestellungen für eine bewusster Lebensgestaltung, je nach persönlichem Anliegen.

Wie du siehst, gibt es eine Fülle an Angeboten, die dir einen angenehmen und fruchtbaren Aufenthalt ermöglichen.

---

### Preisgestaltung konkret

---

Wie werden sich nun die neuen Preise gestalten?

In der Septemberausgabe vom „echo“ habe ich bereits dargelegt, dass wir im Leitungsteam nach eingehender Beratung zu der Überzeugung gekommen sind, dass es für den Fortbestand des Hauses unerlässlich ist, auch die tatsächlichen Kosten in den Blick zu nehmen. Die errechnete Spanne der Kostendeckung liegt laut unserem Kassier zwischen 48 und 68 Euro.

Wir haben uns daher gemeinsam entschieden, den Preis für Übernachtung mit Vollpension auf 48 Euro anzuheben.

Wir bemühen uns auch weiterhin (Einzel-)Gästen, welche finanziell schlechter gestellt sind, einen Aufenthalt zu ermöglichen. Bitte sprich uns frühzeitig an!

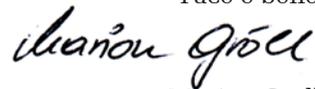
Andererseits bitten wir Gäste, die mehr geben können, den neuen Förderpreis von 55 Euro zu wählen.

Vereinsmitglieder erhalten weiterhin einen Rabatt von zehn Prozent. Die Vergünstigung erhöht sich somit von 3,90 Euro auf 4,80 Euro pro Übernachtung mit Vollpension. Falls du noch kein Mitglied bist und dein Interesse nun geweckt wurde, sprich uns bitte an!

Details zur neuen Preisgestaltung, welche ab 1.1.2020 in Kraft tritt, findest du im neuen Jahresprogramm, am Aushang im Büro und auf unserer Website.

Ich hoffe sehr, dass du diese Entscheidung mittragen kannst, denn ohne deine Unterstützung und einer großen Portion Vertrauen in Gottes Zusage: „ICH bin mit dir/euch“ können wir nicht „Schritt für Schritt“ in die Zukunft gehen!

Pace e bene



Marion Gröll

Wirtschaftliche Leitung

## Verein Haus der Stille

*Eine Möglichkeit, das Haus der Stille mitzutragen und zu unterstützen, ist die Mitgliedschaft im „Verein Haus der Stille“.*

Der Verein, der 1977 gegründet wurde, hat neben der rechtlichen Grundlage für das Haus der Stille die Funktion, dieses Haus mit all seinen Aufgaben ideell und finanziell zu tragen. Der Verein dient ausschließlich gemeinnützigen Zwecken.

*„Der Zweck des Vereins ist die Leitung vom Haus der Stille bzw. von Kursen für Jugendliche und Erwachsene, um diese in die Meditation einzuführen und ihnen Stützen für eine christliche Lebensführung sowie Hilfestellungen für seelische und körperliche Gesundheit zu geben.“ (Vereinsstatuten)*

**Mitgliedsbeitrag € 40,- StudentInnen/SchülerInnen € 20,-**

Preisnachlass: Mitglieder erhalten neben den regelmäßigen Informationen aus dem Haus der Stille („echo der stille“) bei den Aufenthaltskosten im Haus jeweils 10% Preisnachlass.

Eine Anmeldung ist auch auf unserer Webite möglich:

**[www.haus-der-stille.at/ueber\\_uns/verein](http://www.haus-der-stille.at/ueber_uns/verein)**

Dort können auch die Statuten des Vereins eingesehen werden.

Als gemeinnützige Einrichtung kann unsere Arbeit – auch bei einer der Kostenrealität entsprechenderen Preisgestaltung – nicht selbsttragend sein. Daher hängt es weiterhin von der Unterstützung durch viele Menschen ab, ob wir unseren Dienst an den Menschen erfüllen können.

Durch Spenden auf unser **Hauskonto** hilfst du uns, dass wir den **laufenden Betrieb** finanzieren und weiterhin gut für dich als Gast da sein können.

Spenden auf unser neues **Konto „Sozialhilfswerk Haus der Stille“** werden **ausschließlich für soziale Zwecke** verwendet, z. B. Deutschkurse, Anwaltskosten, Schulgeld für unsere Asylwerber, Zuschüsse für Gäste, die sich den Aufenthaltspreis nicht leisten können, andere soziale Projekte ...

**Diese sind steuerlich absetzbar.**

**Spendenkonto Haus der Stille** (Spenden für den laufenden Betrieb)

Empfänger: Verein Haus der Stille, 8081 Heiligenkreuz a. W. Friedensplatz 1  
IBAN: AT49 3817 0000 0101 2459 | BIC: RZSTAT2G170

**Sozialhilfswerk Haus der Stille:**

Spenden ausschließlich für soziale Zwecke. Diese sind steuerlich absetzbar.

Kontowortlaut: Sozialhilfswerk Haus der Stille;

IBAN: AT52 3817 0000 0104 3736 | BIC: RZSTAT2G170

## Neues „DANKE“-Schreiben für unsere Spender

Ein herzliches DANKE an **Gundi Fiausch**, die viele Jahre lang die „DANKE-Schreiben“ an unsere Spender\*innen liebevoll gestaltet hat. Leider ist ihr dies aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich.

Wir möchten diese Tradition gerne fortsetzen. Daher habe ich gemeinsam mit Claudia, unserer Volontärin und Grafikerin, das DANKE-Schreiben in eine neue Form gebracht.

Wir möchten damit allen Spender\*innen, die uns mit einem Betrag ab 100 Euro unterstützen, unseren besonderen Dank für ihre Unterstützung und ihr Vertrauen ausdrücken! Dieser Dank sei an dieser Stelle ausdrücklich auch allen „kleinen“ Spender\*innen ausgesprochen: Wir sind für JEDE Spende, von klein bis groß, sehr dankbar!

DANKE für deine Hilfe!

DANKE, dass du mit uns gemeinsam auf dem Weg bist!

*Pace e bene*

*Marion Gröll*

Marion Gröll



**Viele kleine Menschen,  
die an vielen kleinen Orten  
viele kleine Dinge tun,  
können das Gesicht der Welt verändern.**

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion: "Haus der Stille" alle: Friedensplatz 1, A-8081 Heiligenkreuz a.W.; Hersteller: ABI-Print; Verlagsort: Heiligenkreuz a.W.; Herstellungsort: Maribor; Layout, Gestaltung und Redaktion: Hans Waltersdorfer; Fotos: Hans Waltersdorfer, Archiv; Grafik: Claudia Koschak

## November

---

29. - 6.12.	Einzelexerziten im Advent	S. 15
29. - 1.12.	Mysterium Leben und Tod	S. 15

## Dezember

---

6. - 8.	Partnermassage – Grundkurs	S. 15
6. - 8.	Bibel und Klang	S. 16
8.	Franziskusgottesdienst	S. 16
11.	Weihnachtsbäckerei einmal anders	S. 16
13. - 15.	Praxiswochenende Meditation	S. 16
13.	Jugendvesper	S. 17
18.	Offener Tanzabend	S. 17
20. - 22.	Seelenfrieden – Kontemplative Yoga-Tage	S. 17
27. - 1.1.	Abschluss und Aufbruch	S. 17

## Jänner 2020

---

1. - 6.	Strenger Meditationskurs	S. 18
10. - 12.	Yoga & Ernährung	S. 18
12.	Franziskusgottesdienst	S. 18
15.	Offener Tanzabend	S. 18
17. - 19.	Sprache und Kraft der Inneren Bilder	S. 19
17. - 19.	Partnermassage – Grundkurs	S. 19
24. - 26.	Evergreen-Singwochenende	S. 19
31. - 2.2.	Freude an der Bewegung	S. 20
31. - 2.2.	Schreibwerkstatt	S. 20

## Februar 2020

---

3. - 6.	Herausforderungen der Gegenwart	S. 20
9.	Franziskusgottesdienst	S. 20
12.	Offener Tanzabend	S. 21
14. - 16.	Lebens-Muster: Ein Täschchen voller Glück	S. 21
14. - 16.	Laudato sí – Authentic Movement	S. 21
17. - 21.	Frage zuerst nach deiner Mitte	S. 22
21. - 23.	Sich frei machen – Vergeben anders	S. 22
21. - 23.	Perspektivenwechsel – Clown-Seminar	S. 22
25. - 28.	Qigong und Zen-Meditation – Basiskurs	S. 23
28. - 1.3.	Werktag Biblische Figuren	S. 23
28. - 1.3.	Warum trauerst du so lange?	S. 23

Alle Kurstermine für 2020 im beiliegenden Jahresprogramm  
oder auf unser Website

[www.haus-der-stille.at](http://www.haus-der-stille.at)

## November/Dezember 2019

---

### Einzelexerziten im Advent

*mit gemeinsamen Gestaltungselementen*

Exerziten wollen helfen, das eigene Leben vor Gott anzuschauen. Sie bieten Gelegenheit, die Beziehung zu sich selbst, zu Gott und zu den Mitmenschen zu vertiefen. Sie sind auch eine Schule des Betens und ermutigen, der Sehnsucht Raum zu geben.

#### Tägliche Elemente:

- verschiedene Impulse
- persönliche Gebetszeiten
- Gespräch mit der Begleiterin
- Leib- und Wahrnehmungsübungen
- Atmosphäre der Stille

Beginn: **Fr 29.11. 18.00 Uhr**  
 Ende: **Fr 06.12. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Sr. Evelyn Ender rscj**  
 Kosten: KB: 195,00

### Der natürliche Kreislauf von Kommen und Gehen

*Mysterium Leben und Tod*

Folgen wir dem christlichen Glauben, so führt uns der Advent von der Dunkelheit mit Licht hin zur Geburt Christi. Was liegt näher, als sich gerade jetzt dem natürlichen Kreislauf von Kommen und Gehen zuzuwenden. Goethes Zitat „Und so lang du das nicht hast, dieses: Stirb und werde, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde“ sollte uns ermuntern, sich auf dieses Tabu-Thema der Endlichkeit des Lebens bewusst einzulassen. Damit befreien wir uns von Ängsten und bringen mehr Freude und Fülle in unser Leben.

#### Gestaltungselemente:

- Impulse mit Zitaten und aus der Literatur
- systemische Aufstellung
- Meditation
- Gruppenarbeit und Reflexion

Beginn: **Fr 29.11. 18.00 Uhr**  
 Ende: **So 01.12. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Harald Pfohl**  
 Kosten: KB: 80,00

### „Entdeckt und entfaltet euch neu“

*Partnermassage - Grundkurs*

Nimm dir Zeit, um dein Gegenüber anders wahrzunehmen! Das Ziel dieses Seminars ist, seinen Partner/ seine Partnerin auf liebevolle und kreative Weise besser kennenzulernen.

Mit spielerischer Leichtigkeit erlernst du die Grundlagen sowie einfache Massagegriffe aus verschiedensten Bereichen der manuellen Körperarbeit und wie man sie kraftschonend und effektiv anwendet. Unser Programm besteht hauptsächlich aus Elementen der klassischen Massage, Reflexzonenmassage, Akupressur und Energetik.

Voraussetzungen: Ein Partner/eine Partnerin, Freund/in

Beginn: **Fr 06.12. 15.00 Uhr**  
 Ende: **So 08.12. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Andreas Faustmann**  
 Kosten: KB: 68,00 pro Person + Öle

## Bibel & Klang „Hiatz kimmt a wunderbare Zeit“

In den Advent- und Weihnachtserzählungen begegnen uns viele Namen von Menschen und Orten, die da nicht rein zufällig stehen. Jeder Name kann für sich wieder eine ganz eigene Geschichte erzählen und uns tiefer in das großartige Geheimnis des Lebens hineinführen. Dabei erkennen wir, wie viel Spannendes uns diese Texte über unser eigenes Dasein mitteilen können.

Methoden: Meditative Elemente (Klang, Stille); Eintauchen in die Symbolsprache biblischer Bilder; Erlebnismöglichkeiten; Austausch und Gespräch über die Texte

Beginn: **Fr 06.12. 18.00 Uhr**  
 Ende: **So 08.12. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Margit Schuller**  
 Kosten: KB: 85,00 bis 110,00

**08.12.: Franziskusgottesdienst** Sonntag, 11.30 Uhr, anschließend Agape

## Adventliches Barockkonzert

mit *Compendio Musicale*

Irene Lukas – Blockflöte,  
 Shen-Ju Chang – Viola da Gamba  
 Iga Zakrzewska – Cembalo

Termin: **So 06.12. 17 bis 19 Uhr**  
 Musik: **Compendio Musicale**  
 Kosten: Eintritt: freie Spende

## „Weihnachtsbäckerei einmal anders“

*Kekse backen im Haus der Stille*

Gemeinsames Zubereiten verschiedener Keksteige, Backen u. Verzieren  
 Du bekommst mit nach Hause:

- Weihnachtsbäckerei (ca. 2 kg):  
 Mindestens 10 Sorten: Traditionelles, Neues, Vollkornbäckerei
- Rezepte
- besinnliche Texte, Anregungen und Tipps

Termin: **Mi 11.12. 15 - 21 Uhr**  
 Leitung: **Ingrid Fruhmann & Monika Graßmugg**  
 Kosten: KB: 40,00  
 Material: 50,00  
 (inkl. Unterlagen u. Getränke)

## Meditation in Anlehnung an Zen

*Praxiswochenende für Geübte*

- Sitzmeditation bis 12 x 25 Minuten
- Schweigen während des ganzen Wochenendes
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Liturgie im Haus der Stille
- kurze Texte zur Übung

Beginn: **Fr 13.12. 18.00 Uhr**  
 Ende: **So 15.12. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Reinhard Mendler**  
Kosten: KB: freies Dana

Voraussetzungen:

Teilnahme an Zen-Sesshins oder Einführungskursen bei Othmar Franthal oder Übungswochen beim Ehepaar Krebs, sonst bitte Rücksprache mit den Kursleitern.

**13.12.: Jugendvesper** Freitag, 19.30 Uhr**18.12.: Offener Tanzabend – Kreis- und Gruppentänze**

Mittwoch, 19 - 21 Uhr – keine Anmeldung notwendig

Leitung: Hedi Mislik Kursbeitrag: freiwillige Spende**Seelenfrieden***Kontemplative Yoga-Tage im Advent*

In seiner Klarheit berührt und durchdringt Yoga alle Ebenen des Seins und öffnet den innere Raum. Dieser schafft Verbundenheit mit der

allumfassenden göttlichen Wirkkraft und befreit zu einem Leben aus der Mitte. Intensive Gefühle von Frieden, Dankbarkeit und Freude halten Einzug.

Der Gottesgeburt wird in meditativen Texten und heilsamen Liedern nachgespürt.

**Asanas/Körperübungen** schulen die Selbstwahrnehmung verleihen Kraft und Geschmeidigkeit. **Pranayamas/Atemübungen** beruhigen die Emotionen und führen in eine achtsame Präsenz.

**Dhyana /Meditation** zentriert den Geist. Ein Zustand von tiefer Ruhe und Zufriedenheit erfüllt die Seele.

*Die Mahlzeiten werden im Schweigen eingenommen.*

Beginn: **Fr 20.12. 18.00 Uhr**  
 Ende: **So 22.12. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Melanie Mitterer** (Kalcher)  
 Kosten: KB: 95,00

**Abschluss und Aufbruch***Gemeinsame Tage zum Jahreswechsel*

Wenn du die letzten Tage des Jahres bewusst und in Stille verbringen möchtest, laden wir dich ein, unser Leben im Haus der Stille zu teilen und mit uns den Übergang in das neue Jahr zu gestalten.

- gemeinsame Gebetszeiten
- täglich ein Impulsreferat oder Bibelarbeit
- Haltungsübungen (Leib und Seele im Wechselbezug dehnen)
- Zeiten der gemeinsamen Stille
- meditativer Jahresschlussgottesdienst, viel freie Zeit

*Es gibt auch die Möglichkeit, ganz in die Stille zu gehen (einschließlich Essen im Extrazimmer).*

**Bitte gib bei der Anmeldung an, ob du schweigen möchtest!**

Beginn: **Fr 27.12. 18.00 Uhr**  
 Ende: **Mi 01.01. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Klaus Stemmler & Haus der Stille-Team**  
 Kosten: KB: 75,00

**ANMELDUNG für alle Kurse:****Haus der Stille****A-8081 Heiligenkreuz a.W.**

Tel.: 03135-82625 • Fax: 03135-82625-35

info@haus-der-stille.at • www.haus-der-stille.at (Online-Anmeldung)

# Jänner 2020

## Letzter Kurs der Referenten

### Strenger Meditationskurs

- 11 x 25 Minuten Meditation
- 1 x Leibarbeit bzw. freie Meditation
- durchgängiges Schweigen
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier

Beginn: **Mi 01.01. 18.00 Uhr**  
 Ende: **Mo 06.01. 09.00 Uhr**  
 Leitung: **Johanna u. Franz Krebs**  
 Kosten: KB: 60,00  
 VP: 230,00 (NP)/265,00 (FP)

#### Voraussetzungen:

- Teilnahme Einführung Meditation
- Teilnahme an Praxiswochenenden für Geübte (Haus der Stille)
- oder Teilnahme an einer Sesshin unter der Leitung von Othmar Franthal

*Nach vielen Jahren begeben sich Johanna und Franz Krebs als Übungsleiter in den Ruhestand. Wir danken herzlichst für ihr beständiges Engagement im Haus der Stille und freuen uns, dass sie ihr Angebot an nachfolgende Übungsleiter übergeben: Mag. Reinhard Mendler, Helmut Renger und Horst Strasser werden in Zukunft zwei Kurswochen und fünf Übungswochenenden im Laufe eines Jahres anbieten.*

### Fühl dich wohl in deinem Körper

#### Yoga & Ernährung

Loslassen und mehr Bewusstheit helfen dir den Reset-Button zu drücken, innezuhalten und Unnötiges und Belastendes zu erkennen und dein Leben davon zu befreien. Ein wichtiges Element einer Detox-Kur ist Essen.

#### Weitere Elemente:

- Geführte Meditations- und Entspannungstechniken
- Erlernen einer tieferen und volleren Atmung
- Erlernen von Techniken, die wirbelsäulen- u. gelenkschonend deinen Alltag erleichtern.
- Anhand von Yogaübungen soll ein verbessertes Körpergefühl entstehen.

Beginn: **Fr 10.01. 18.00 Uhr**  
 Ende: **So 12.01. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Sylvia Sodamin**  
 Kosten: KB: 95,00  
 VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

Weiterer Termin: 6. - 8. November

**12.01.: Franziskusgottesdienst** Sonntag, 11.30 Uhr, anschließend Agape

### 15.01.: Offener Tanzabend – Kreis- und Gruppentänze

Mittwoch, 19 - 21 Uhr – keine Anmeldung notwendig

Leitung: Hedi Mislik Kursbeitrag: freiwillige Spende

## Sprache und Kraft der Inneren Bilder

*Wir haben einen Traum, der lässt uns sehen, hören, rufen, handeln ...*

In der Bibel finden sich immer wieder Erzählungen von Menschen, die Wesentliches träumen oder Bedeutsames „schauen“. Träumen und Visionen werden wegweisende Bedeutung zugeschrieben. Auch wir kennen Träume. Sie sind schillernder Ausdruck einer inneren Bilderwelt.

Nicht jeder Traum ist gleichermaßen bedeutsam, manche führen uns jedoch immer tiefer zur „Wahrheit unseres eigenen Lebens“. Angeleitete Übungen können helfen, die eigene Bilderwelt zu entdecken und diese als individuelle „Sprache der Seele“ wahrzunehmen.

Beginn: **Fr 17.01. 18.00 Uhr**  
 Ende: **So 19.01. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Klaus Stemmler**  
 Kosten: KB: 80,00  
 VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

## Entdeckt und entfaltet euch neu

*Partnermassage – Grundkurs*

Nimm dir Zeit, um dein Gegenüber anders wahrzunehmen! Das Ziel dieses Seminars ist, seinen Partner/ seine Partnerin auf liebevolle und kreative Weise besser kennenzulernen.

Beginn: **Fr 17.01. 15.00 Uhr**  
 Ende: **So 19.01. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Andreas Faustmann**  
 Kosten: KB: 68,00 + Öle  
 VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

Mit spielerischer Leichtigkeit erlernst du die Grundlagen sowie einfache Massagegriffe aus verschiedensten Bereichen der manuellen Körperarbeit und wie man sie kraftschonend und effektiv anwendet. Unser Programm besteht hauptsächlich aus Elementen der klassischen Massage, Reflexzonenmassage, Akupressur und Energetik.

Voraussetzungen: Ein Partner/eine Partnerin, Freund\*in

Weiterer Termin: **13. bis 15. November 2020**

## Lobet den Herrn

*Evergreen-Singwochenende*

Der Evergreen-Abend bei unserem Jubiläumswochenende „40 Jahre Haus der Stille“ war ein voller Hit – und der Wunsch der Teilnehmer\*innen einhellig: Wir machen einmal ein Singwochenende vorwiegend mit den alten Liedern aus den ersten Büchern „Lobet den Herrn“ (ab 1977).

Beginn: **Fr 24.01. 18.00 Uhr**  
 Ende: **So 26.01. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Hans Waltersdorfer & Roswitha Pendl-Todorovic**  
 Kosten: KB: 40,00  
 VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

Voilà! – Diesmal geht es nicht um „Arbeit“ und das Lernen von neuen Liedern, sondern um die Freude am gemeinsamen Singen. Im direkten Vergleich wollen wir dazu auch einige neuere Lieder singen.

*Nach Möglichkeit eigene Instrumente mitbringen!*

## Freude an der Bewegung

*Kreis- und Gruppentänze*

Sich im eigenen Leib erspüren, den Rhythmus der Musik aufnehmen und miteinander in Bewegung kommen – Tanzen!

Kurselemente:

- Kreistänze, Gruppentänze, Meditative Tänze
- Haltungs- und andere Übungen
- freies Tanzen

Beginn: **Fr 31.01. 15.00 Uhr**  
 Ende: **So 02.02. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Hedi Mislik**  
 Kosten: KB: 50,00  
 VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

## Malen mit Worten – Be-schreib mir deine Welt

*Schreibwerkstatt*

Schreiben bedeutet weit mehr als das Festhalten unserer Gedanken und Erlebnisse. Es eröffnet uns nicht nur Tore zu phantastische Welten, sondern auch zur Natur, zu den Menschen unserer Umgebung und zu uns selbst. Gemeinsam öffnen wir unsere Sinne, schärfen unseren Blick, entdecken die nicht nur in der Welt, sondern auch in unserem eigenen Inneren verborgenen Geschichten und bringen diese zu Papier.

- Augen, Ohren, Herz und Seele öffnen für die Geschichten um uns herum
- Impulse zum Umgang mit Worten und zur bildhaften Vermittlung unserer Ideen
- Entdeckung des persönlichen Schreibstils
- Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten

Beginn: **Fr 31.01. 18.00 Uhr**  
 Ende: **So 02.02. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Tanja Shahidi**  
 Kosten: KB: 60,00  
 VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

## Februar 2020

### Zwischen Angst und Hoffnung

*Die Herausforderungen der Gegenwart*

Christen leben nicht auf einem fremden Stern, sondern hier und jetzt, mitten in der Gesellschaft. Für viele scheint die Welt aus dem Gleichgewicht zu geraten. Das macht Angst und unsicher. In diesem Seminar wollen wir realistisch sehen,

was zu sehen ist. Das heißt aber auch, dass es Alternativen und Widerstand gegen das anscheinend Unvermeidliche gibt. An konkreten, ermutigenden Beispielen wollen wir miteinander versuchen, uns das deutlich zu machen. Ausgangspunkt dafür werden die eigenen Erfahrungen sein.

Beginn: **Mo 03.02. 18.00 Uhr**  
 Ende: **Do 06.02. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Dr. Peter Malina**  
 Kosten: KB: 70,00  
 VP: 144,00 (NP)/165,00 (FP)

**09.02.: Franziskusgottesdienst** Sonntag, 11.30 Uhr, anschließend Agape

## 12.02.: Offener Tanzabend – Kreis- und Gruppentänze vgl. S. 17

### Lebens-Muster: Ein Täschchen voller Glück

Wochenende mit Biografiearbeit und Filzen

Was bedeutet Glück für mich? Ist es flüchtig, bleibt es, wandelt es sich? An diesem Wochenende folgen wir den Spuren des Glücks in unserem Leben, sammeln Glücksmomente und Glücksfragmente ein. Dazu lassen wir uns von Texten inspirieren, verdichten unsere eigenen Fragmente zu kleinen Glücksgeschichten und tauschen uns darüber aus. Im Prozess des Filzens spüren wir, wie sich flüchtige Fasern und kleine Stoff- und Garnstücke zu einem neuen „Ganzen“ verbinden. Wir filzen kleine Täschchen, die wärmende Glücksmomente sichtbar machen und bewahren. Stoff- und Garnreste sowie kleine Erinnerungsstücke können gerne mitgebracht und in das Täschchen eingefilzt werden.

Beginn: **Fr 14.02. 18.00 Uhr**  
 Ende: **So 16.02. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Irmgard Moldaschl & Maria Grentner**  
 Kosten: KB: 65,00 - 110,00  
 Material: ca. 10,00  
 VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

### Laudato sí

Tanzimprovisation mit bewusster Körperarbeit – Authentic Movement – Alexandertechnik

Inspiziert vom Sonnengesang des heiligen Franz von Assisi, wollen wir Gott loben und preisen im freien Tanzen, mit der Stimme und in Stille. Im Tanzen spüren wir unsere Lebendigkeit und kommen in Beziehung mit unserem Atem, uns selbst und dem schöpferischen Geist Gottes. Tanzend begegnen wir einander in unterschiedlichen Bewegungsqualitäten von Erde, Wasser, Luft und Feuer.

Beginn: **Fr 14.02. 18.00 Uhr**  
 Ende: **So 16.02. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Bettina Bergmair**  
 Kosten: KB: 90,00 - 130,00  
 VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

Bewusste Körperarbeit nach F. M. Alexander hilft uns spielerisch unsere Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Ihre Prinzipien „Wahrnehmen – Innehalten – Neuausrichten“ unterstützen uns dabei unser Potential zu entfalten.

### ISTmobil Südwest

Nutze diese Gelegenheit für eine alternative Anreise zum Haus der Stille.

Unser Sammelhaltepunkt lautet: **LB 7659 Wutschdorf - Haus der Stille**

Abholung möglich ab: **Hühnerberg (GU 2128), Hausmannstätten (GU 2107) oder Raaba-Bahnhof (GU 2714)** - Telefonisch buchen: 0123 500 4411 oder: [www.istmobil.at](http://www.istmobil.at)

Für Sonn- und Feiertage muss die Buchung vor den Feiertagen erfolgen!

Dieses Sammeltaxi richtet sich nach dem öffentlichen Verkehr. Sollte eine Abholung nicht funktionieren, holen wir – auf Anfrage und gegen Spende – unsere Gäste selbstverständlich weiterhin ab.

Nähere Informationen: [www.haus-der-stille.at/kontakt/anreise](http://www.haus-der-stille.at/kontakt/anreise)

## Wenn du einen Kreis ziehen willst, dann frage zuerst nach deiner Mitte!

Ziehen wir bewusst unsere Kreise, dann leben wir aus unserer Mitte und unsere Kreativität sprudelt ... Wir kennen auch dies: Unsere Kreise werden gestört, unsere Mitte kommt aus dem Gleichgewicht, Radius und Bewegung werden beschnitten.

Der Alltag kennt Spielformen beider Momente: Lebendige Entfaltung und beschneidende Einschränkung.

Ausgehend von einer persönlichen Standortbestimmung fragen wir nach unserer je eigenen Lebensspur und nach Möglichkeiten von bewusster Lebensentfaltung, innerlichem Heilwerden sowie Versöhnung mit unserer Lebensgeschichte.

Beginn: **Mo 17.02. 18.00 Uhr**

Ende: **Fr 21.01. 14.00 Uhr**

Leitung: **Klaus Stemmler**

Kosten: KB: 120,00

VP: 192,00 (NP)/220,00 (FP)

## Sich frei machen

*Vergeben anders*

Offene, unversöhnte Erlebnisse aus der eigenen Lebensgeschichte können enorme Energien binden. Die Wünsche und Erwartungen von damals, die nicht erfüllt wurden,

tragen wir meist unverändert in uns und halten so die Kränkung, Verletzung, Frustration aufrecht. Zu vergeben heißt, auf diese unerfüllten Wünsche und Erwartungen aus der Vergangenheit zu verzichten. In diesem Seminar erlernen wir in der Gruppe einen einfachen und wirksamen Prozess des Vergebens, das wir in den Alltag mitnehmen können. Die Arbeitsweise wird mit einem oder zwei freiwilligen TeilnehmerInnen demonstriert und anschließend von allen Teilnehmenden ausprobiert. Weitere Termine: 5. bis 7. Juni, 25. bis 27. September 2020

Beginn: **Fr 21.02. 17.00 Uhr**

Ende: **So 23.02. 14.00 Uhr**

Leitung: **Mag. Aron Saltiel**

Kosten: KB: 120,00 - 200,00

VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

## Perspektivenwechsel

*Mehr Humor und Leichtigkeit im Alltag durch clowneske Methoden*

In unserem Alltag sind wir immer wieder mit Situationen konfrontiert, die uns herausfordern und vielleicht frustrieren: ein Konflikt in der Arbeit, eine anstehende Entscheidung, eine unangenehme Aufgabe, die wir lieber aufschieben ... An diesem

Wochenende versuchen wir – mithilfe des Clowns in uns – Wege zu finden, wie wir mit mehr Leichtigkeit, Humor und Freude dem Alltag begegnen können.

Durch clowneske Methoden, Körperarbeit, Spiele und Achtsamkeitsübungen probieren wir neue Zugänge zu schwierigen Situationen aus und entdecken dabei neue Perspektiven und Handlungsspielräume. Neben den praktischen Übungen nehmen wir uns auch Zeit für Reflexion und Austausch.

Beginn: **Fr 21.02. 18.00 Uhr**

Ende: **So 23.02. 14.00 Uhr**

Leitung: **Constanze Moritz**

Kosten: KB: 110,00

VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

## Erinnere dich an den Ort der Stille in dir

QIGONG und ZEN-Meditation – Basiskurs

Meditative Qigong-Praxis und Zen-Meditation in der Gemeinschaft kennenlernen bzw. vertiefen.

- Täglich Morgen- und Abend-Meditation auf Basis von Zen, jeweils 2 x 25 min  
Sitzen und Gehen im Schweigen – Zazen und Kinhin
- Praktizieren von Qigong-Übungen im Yin-Yang-Rhythmus, meditative Übungen und Impulse zur Lebenspflege in Achtsamkeit – jeweils vormittags und nachmittags in Bewegung, im Stehen, im Sitzen und im Gehen.
- Zeit für persönliche Gespräche
- Der Kurs ist großteils im Schweigen!

Beginn: **Di 25.02. 17.30 Uhr**  
 Ende: **Fr 28.02. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Ulrike Bernsteiner MingDe**  
 Kosten: KB: 150,00  
 VP: 144,00 (NP)/165,00 (FP)

Intensivkurs: 1. bis 5. Juli 2020

## Werktage Biblische Figuren

Die Biblischen Figuren berühren, fordern heraus, spiegeln uns Lebenssituationen, erinnern uns an längst vergessen Geglauhtes, rühren uns an in unserer Seele, lassen uns (biblische) Zusammenhänge besser verstehen. Zum Einsatz kommen können die Figuren z. B. im persönlichen Gebrauch zu Hause, im Religionsunterricht, in der Behindertenarbeit, in Bibelkreisen, in der Erwachsenenbildung.

Kurselemente:

- manuelles Erarbeiten der Figuren unter Anleitung
- Bibelarbeit mit Hilfe der Figuren
- Haltungen und Handhabung der Figuren

Weitere Termine:

**13. - 15. November**  
**20. - 22. November 2020**

Beginn: **Fr 28.02. 16.00 Uhr**  
 Ende: **So 01.03. 16.00 Uhr**  
 Leitung: **Lisi Waltersdorfer**  
 Kosten: KB: 100,00  
 VP: 96,00 (NP)/110,00 (FP)

## „Warum trauerst du so lange?“

*Das Trauma nach einem Suizid oder einem schmerzlichen Verlust*

Die Traurigkeit und Trauer, nach einem Suizid oder Tod eines geliebten Menschen, in Gemeinschaft achtsam wandeln und zurück ins eigene Leben gehen. Wie kann ich mich stärken und andere in einer schweren Krise heilsam unterstützen.

Kommunikation in der Krise – die richtigen Worte finden – fällt oftmals schwer. Tipps und Angebote werden wir in diesem Seminar üben und erfahren. Die Macht der Kränkung wird uns als Thema begleiten. Wo finde ich Hilfe und Unterstützung, wir müssen nicht alles alleine tragen!

Für jene, die ihrer Trauer Raum geben wollen oder andere Betroffene wertvoll unterstützen möchten.

Beginn: **Fr 28.02. 16.00 Uhr**  
 Ende: **So 01.03. 14.00 Uhr**  
 Leitung: **Elfriede Heil**  
 Kosten: KB: 80,00 Material: 10,00  
 VP: 101,00 (NP)/115,00 (FP)

## Gottesdienstzeiten Advent & Weihnachten

### 30. November

Samstag 21.00 Uhr: Wort-Gottes-Feier mit Adventkranzsegnung

### 13. Dezember

Freitag 19.30 Uhr: Jugendvesper

### 24. Dezember, Hl. Abend

Dienstag 22.00 Uhr: Christmette

### 25. Dezember, Christtag

Mittwoch 11.30 Uhr: Hl. Messe

### 26. Dezember, Stefanitag

Donnerstag 11.30 Uhr: Hl. Messe

### 31. Dezember, Silvester

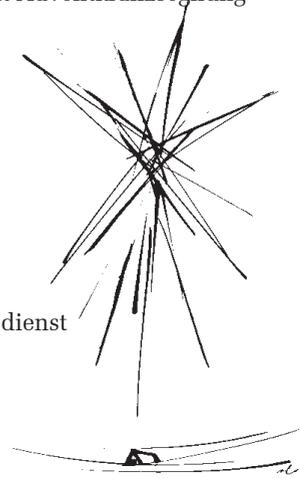
Dienstag 19.30 Uhr: Jahresschluss-Gottesdienst

### 1. Jänner 2020, Neujahr

Mittwoch 11.30 Uhr: Hl. Messe

### 6. Jänner 2020, Erscheinung des Herrn

Montag 11.30 Uhr: Hl. Messe



**Komm, und feiere mit uns!**