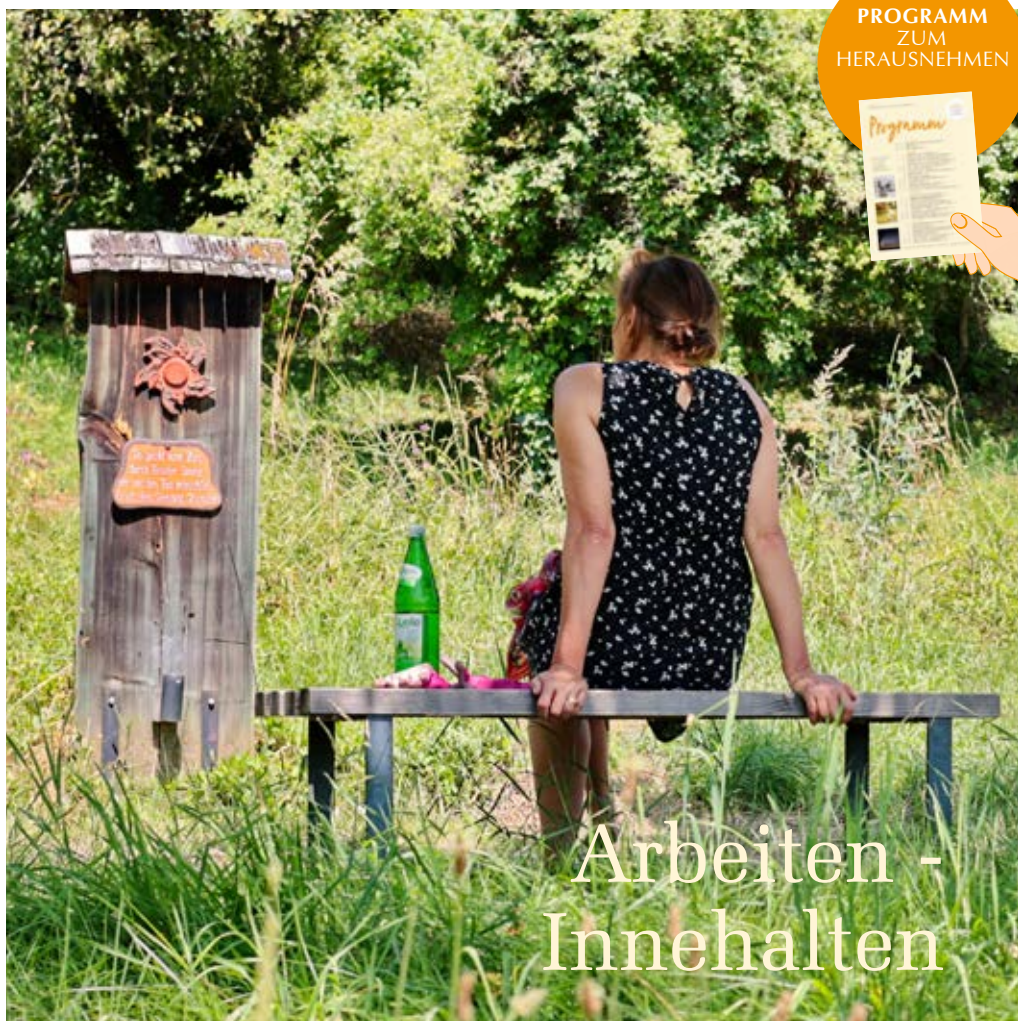




# echo der stille

PROGRAMM  
ZUM  
HERAUSNEHMEN



## Arbeiten - Innehalten

Haus der Stille



Haus der Stille

# Wege gehen

*Vielleicht ist es auch ein Ausdruck einer tiefen Sehnsucht nach Entschleunigung, dass wieder mehr Menschen bereit sind, Wege zu Fuß zurückzulegen. Es muss ja nicht gleich der große "camino" nach San Diago di Compostella sein, aber Wandern, Wallfahrten und Pilgern ist in! Der Herbst ist die ideale Jahreszeit dafür.*

*Gleich mehrere markierte bzw. gestaltete Fußwege führen zum Haus der Stille:*

» **MARKUSWEG**

4 km langer Besinnungsweg mit 13 gestalteten Stationen von Heiligenkreuz am Waasen zum Haus der Stille

» **ERMUTIGUNGSWEG**

4,5 km langer Besinnungsweg mit 7 Ermutigungszeichen vom Haus der Stille nach Heiligenkreuz am Waasen

» **WANDERWEGE**

markierte Wanderwege von Fernitz bzw. von Hausmannstätten zum Haus der Stille



# Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Freund:innen unseres Hauses!

Ich schreibe diesen Artikel einen Tag nach dem Fest des heiligen Benedikt. Er beginnt seine Regel mit den Worten: „Höre, mein Sohn, auf die Weisung des Meisters, neige das Ohr deines Herzens, nimm den Zuspruch des gütigen Vaters willig an und erfülle ihn durch die Tat!“



SASCHA  
HEINZE SAC  
Mitglied der  
Hausleitung

Diese Regel gibt auch mir als Pallottiner ein Wort an die Hand, das die ganze Bibel durchzieht: „Höre“. So habe ich in Gesprächen mit meinem Provinzial „gehört“ und ja gesagt zu einer neuen Aufgabe.

Bereits seit 29. Juni diesen Jahres habe ich die Aufgabe des Rektors der „örtlichen Kommunität Österreich“ in meiner Gemeinschaft übernommen. Wir sind in Österreich acht Mitbrüder in zwei Niederlassungen in Wien und Salzburg. Ab Herbst 2024 werde ich in unsere Niederlassung und Kommunität ins Johannes-Schlössl nach Salzburg übersiedeln, um dort in der Kommunität zu leben und um in der inhaltlichen Gestaltung des Hauses, der Begleitung der Gäste usw. zu wirken.

WORT DES  
VORSTANDES » 4

AKTION UND  
KONTEMPLATION  
GEGEN DIE  
KLIMAKRISE  
» 8

Das bedeutet für mich, Abschied zu nehmen vom Ort und von der Gemeinschaft im Haus der Stille. Ich war dann sieben Jahre an diesem Ort und in dieser Gemeinschaft und habe neben all dem, was jeden Tag geprägt hat, vor allem versucht, die Zukunft offen zu halten, wie ich es im „Impuls“ an anderer Stelle in diesem Heft beschreibe.

ZUKUNFT OFFEN  
HALTEN » 10

So freue ich mich weiterhin über die Begegnungen, die sich bis dahin jeden Tag hier ergeben.

*P. Sandra Heinze SAC*

# Wir bleiben nur wir selbst, wenn wir nicht die Gleichen bleiben

Liebe Freund:innen unseres Hauses!



**Wolfgang Stock**  
Vorsitzender des  
Vereins Haus der  
Stille

*Wir wissen, dass Nicht-Veränderung ein deutliches Anzeichen für sterbende Systeme ist. Und doch erleben wir, wenn wir mit Veränderungen konfrontiert sind, in uns immer wieder den Impuls: "Ach, nicht doch das auch noch!" Im nächsten Moment kommt dann oft der Gedanke nach: "Na, wer weiß, wofür es gut ist!", also die umgangssprachliche Formulierung für: Der Hl. Geist wird schon seine Finger im Spiel haben und die Gelegenheit für etwas Segensreiches nützen - wenn wir ihn lassen.*

*So ist es auch mit der Nachricht, dass Pater Sascha dem Vorstand und der Hausgemeinschaft mitgeteilt hat, dass er mit Herbst 2024 für seine Gemeinschaft eine neue Aufgabe in Salzburg annehmen wird. Das kommt überraschend für uns, die wir Pater Sascha gerne länger im Haus gehabt hätten, und verwundert uns doch nicht, wenn wir Gemeinschaften und Orden kennen und ihren Bedarf, kompetente Brüder und Schwestern für zentrale Aufgaben einzusetzen. Dazu kommt, dass noch vor Sommer 2024 die Generalversammlung mit der Neuwahl des Vorstandes ansteht.*

*Der Vorstand ist sich der Ernsthaftigkeit der Situation bewusst und hat bereits begonnen, erste Schritte zu setzen:*

- Die Kosten für die Anstellung von Pater Sascha werden derzeit dankenswerterweise von der Diözese Graz-Seckau übernommen. Generalvikar Dr. Erich Linhardt hat zugesichert, dass diese **Anstellung auch künftig von der Diözese übernommen** wird, auch wenn diese Stelle von einem/r Laientheolog:in übernommen werden sollte.
- Die damaligen Überlegungen zur Ausgestaltung dieser Stelle

und die Zusammenarbeit im Haus-Leitungsteam werden vor dem Hintergrund der Praxis der letzten Jahre neu beleuchtet, um **eine Ausschreibung zeitnah** zu ermöglichen.

- Der Vorstand berät intern, welche Personen im jetzigen **Vorstand** in ihrer Funktion bleiben können und wollen bzw. welche Personen im Frühjahr 2024 nachrücken könnten. Bernhard Possert wird im September 2023 aus seiner Berater-Rolle in die Rolle eines kooptierten, nicht-stimmberechtigten Vorstandsmitglieds wechseln.
- Aufbau und Wirkung des **Beirates** wurde immer wieder diskutiert. Im Herbst wird vereinbart, wie diese wichtige Funktion der Unterstützung für das Haus in eine zeitgemäße und für alle Beteiligten energie-bringende Form transformiert werden kann.

### **Die inhaltliche Ausrichtung des Hauses ist nach innen hin inhaltlich fixiert:**

- **Sacred Circle of Life** - Ritualgestaltung für Menschen auf der Suche nach zeitgemäßen Formen
- **Integrales Christsein** - Menschen in spiritueller Entwicklung, die sich nach Verbindung und Erfahrungsräumen sehnen
- Zugehen auf das sogenannte **Neo-Ökologische Milieu**, Menschen denen das Überleben auf der Erde ein zentrales Anliegen ist

Diese Schwerpunkte sind auch Kernelemente bei der Suche nach Personen, die haupt- und ehrenamtlich im Haus und für das Haus mitwirken.

Gleichzeitig geht es jetzt darum, diese Schwerpunkte mit Leben zu füllen, sowohl in ihrer Darstellung (es wird dann sicher nicht "Neo-Ökologisches Milieu heißen ...), als auch in der Form und auch in ihrer Rolle im Spenden-Marketing. Diese Arbeit werden wir nun im Herbst beginnen. Wer sich hier einbringen möchte, bitte um Kontaktaufnahme mit Natalie Kamper.

In den Überlegungen zum Online-Angebot hat sich die Frage gestellt: Wenn das online stattfindet - ist das dann noch das "Haus der Stille"? Wir kommen zum Schluss, dass das Gebäude zentral ist, und doch ist das Haus der Stille mehr als das Haus. Es ist eine Gemeinschaft, ein Netzwerk, und mehr. Und du gehörst dazu.

Vielen Dank für die gemeinsame Weggemeinschaft. Weiterhin bitten wir euch um inhaltliche und finanzielle Unterstützung für den weiteren Weg.

Wolfgang Stock  
Vereins-Vorsitzender

# Menschen

im Haus der Stille

## ALPHA NOVA

*Eveline Tanner, Verena Ziegler, Peter Temmel BA - Standort Verantwortliche für das Haus der Stille | E-Mail: [eveline.tanner@alphanova.at](mailto:eveline.tanner@alphanova.at)*

**alpha nova** ist ein sozialer Dienstleister in der Steiermark. Seit über 30 Jahren bieten wir an 15 Standorten in der Steiermark Beratung, Begleitung und Assistenz. Unsere Kund:innen sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters. Menschen, die in ihrer Entwicklung und Lebensführung benachteiligt werden oder individuelle Unterstützung suchen, sei es aufgrund ihrer Lebensumstände, einer Behinderung, einer psychischen Erkrankung oder familiärer Probleme.

**Unsere Vision** ist eine Gesellschaft, in der alle Menschen willkommen sind.

**Unser Ziel** ist es, Menschen in ihrer Selbstbestimmung und Eigenverantwortung zu unterstützen, damit ihre Vorstellungen von einem gelingenden Leben in der Mitte unserer Gesellschaft verwirklicht werden.

[www.alphanova.at](http://www.alphanova.at)

### Integrative Arbeitsgruppe (IAG) im Haus der Stille

Die integrativen Arbeitsgruppen (bzw. Arbeitsgruppen in Betrieben) wurden vor rund 20 Jahren als eigenes Projekt mit Kund:innen der Werkstätten von alpha nova mit der Firma Baumax gestartet. Mittlerweile gibt es fünf Arbeitsgruppen, in denen 36 Teilnehmer:innen Arbeitsaufträge von diversen Kooperationsfirmen übernehmen. Seit 2010 ist eine Arbeitsgruppe (IAG) im Haus der Stille tätig.

Sechs Teilnehmer:innen sind vor Ort, wobei die Teilnehmer Roman Niederwieser und Patrick Lehofer schon seit Anbeginn dabei sind. Mit ein bis zwei Arbeitsbegleiter:innen übernimmt die Gruppe die täglich anfallenden hauswirtschaftlichen Tätigkeiten und Reinigungsarbeiten, wie z.B. das Vorbereiten der Zimmer nach einem Gästewechsel und bei Bedarf auch Kreativ-, Etikettier- und Kuvertierarbeiten. Der Gemeinschaftsgarten bietet die Möglichkeit, in unserem „alpha-Beet“ zu arbeiten, es zu gestalten, zu säen und zu ernten.

Gearbeitet wird in der Gemeinschaft – auch mit der Hausgemeinschaft. Hier bekommen die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu er-

proben und Neues zu erlernen. Vielfältige Begegnungen und neue Kontakte entstehen im Arbeitsalltag, eigene Bedürfnisse und Stimmungen können wahrgenommen werden.

Die Arbeitsgruppe von alpha nova leistet vor Ort einen wertvollen Beitrag zur Lebendigkeit im Haus. Die Anwesenheit und Arbeit wird vom Kooperationspartner sowie von den Hausgästen wertgeschätzt. Ein Teilnehmer mit höherem Selbstständigkeitsgrad hat seit dem Vorjahr sogar einen Mentoringplatz für die Küche und den Außenbereich erhalten.



### **Patrick Lehofer**

*Ich heiße Patrick Lehofer, bin im Juli 38 Jahre alt geworden und seit September 2011 im „Haus der Stille“ über die Integrative Arbeitsgruppe von alpha nova tätig. Seit März 2022 habe ich eine Mentoringstelle. Das heißt, dass ich selbstständig meine Aufgaben erledige und ohne Arbeitsbegleitung arbeiten kann. Bei Fragen steht mir mein Mentor Manfred zur Seite. Sollte ich mit meinen Tätigkeiten einmal früher fertig sein, dann arbeite ich in unserer alpha nova Gruppe mit. Vormittags bin ich hauptsächlich in der Küche beschäftigt oder in anderen Bereichen im Haus zu finden, wie zum*

*Beispiel bei diversen Reinigungsarbeiten. Im Sommer mähe ich den Rasen, im Winter bin ich fleißig am Schnee schaufeln. Im Herbst ist am Gelände zu kehren und im Frühjahr bereite ich die Wege rund um das Haus der Stille vor.*

*Am liebsten mag ich die Menschen hier. Ich komme mit allen sehr gut klar, es ist immer ein Spaß in der Küche, weil der Schmäh rennt, und man das nicht überall am Arbeitsplatz vorfindet. Es macht mir große Freude, den Leuten zu helfen. Man kann mich jederzeit fragen, wenn man etwas nicht weiß, wo zum Beispiel der Seminarraum oder das Büro ist. Wenn jemand etwas Konkretes sucht, sei es einen bestimmten Gegenstand im Lager oder in der Küche, dann kommen alle zu mir. Die Hausgäste sagen wiederholt, dass ich meine Arbeit richtig gut mache, und ich bekomme viele positive Rückmeldungen.*

*Ich bin spontan und mag alles, was auf mich zukommt. Flexibel bin ich auch. Die vielen verschiedenen Aufgaben sind eine Herausforderung für mich, aber machen mir extrem viel Spaß.*

*Privat wandere ich gerne auf den Plabutsch oder auf den Schöckl, gehe ins Kino, mag Gesellschaftsspiele und bin am Wetter interessiert. Ich hatte sogar einmal den Spitznamen „der Wetterfrosch“.*

*Im Haus der Stille arbeite ich wirklich gerne, und ich kann mir nichts anderes mehr vorstellen, da ich mittlerweile quasi schon zum „Inventar“ gehöre.*

*Euer Patrick*

# Aktion und Kontemplation gegen die Klimakrise

## Das Haus der Stille als Platz für einen neuen, ökologischen Lebensentwurf

Kürzlich habe ich mit einem 12-Jährigen über seine Erwartungen an die Zukunft gesprochen.

Seine Meinung war – aus meiner Sicht wenig überraschend: „Ja, da kann man eh nix mehr machen... die Umwelt und wir werden das wohl nicht schaffen!“

Egal, wen wir fragen, bei der Thematik des Klimawandels stoßen wir auf Resignation, Zynismus oder Verdrängung.

Wie könnte sich aber daraus vielleicht sogar Engagement für echte Veränderung entwickeln?

Der Prinzip, das wir hier im Haus der Stille eigentlich als Grundverständnis von jeher praktizieren, ist eine heilende Reduktion und ein achtsamer Umgang; ein mit der Natur, nicht gegen die Natur leben.

Diese Werthaltung wollen wir in Zukunft noch einmal klarer ins Auge fassen: denen ein heilendes Refugium bieten, die an den Herausforderungen des Klimawandels zu zerbrechen drohen, und zwar mit Wort und Tat.

Zum anderen wollen wir Platz für Austausch kreativer Problemlösungen, Workshops für Veränderung und damit einhergehend spirituelle Stärkung anbieten.

Denn zur Aktion braucht es ergänzend auch Bewusstseinsbildung und Selbstermächtigung, Ich-Stärkung.

Spiritualität kann dabei einen gewichtigen Beitrag leisten: die Heilszusage, dass Leben gelingt, dass es Gott gut mit uns meint!

Im dem württembergischen Theologen Friedrich Christoph Oetinger zugeschriebenen Gelassenheitsgebet heißt es so treffend:

Gott, gib uns die Gnade, mit Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können, den Mut, Dinge zu ändern, die wir ändern können, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Wir wollen die Herausforderungen ernst nehmen, denen sich vor allem die ausgesetzt fühlen, die auf diesem Erdball noch längere Zeit verbringen werden:

mit Workshops, die an der Reparatur bzw. dem Erhalt der Welt und ihrer geistigen Gesundheit arbeiten wollen.

Mit Kreativität, Kontemplation und Freude am Sein.

Für eure genialen Ideen, wie das gelingen kann, bin ich euch dankbar:

sebastian@haus-der-stille.at

*Sebastian Schlöglmann*

# Wach und bei sich im Sturm

*Spiritualität als Kraft- und Orientierungsquelle in schwierigen Zeiten. Wie kann uns christliche Spiritualität helfen, mit den Herausforderungen unserer Zeit umzugehen?*

*Unter dieser Überschrift fanden vom 10.8.-13.8.2023 die zweiten „Entwicklungstage“, diesmal in unserem Haus, statt. Der erste Ort für ein Treffens dieser Art war letztes Jahr das Kardinal-Kempf-Haus in Wiesbaden.*

*Diese Tage waren eine Reise durch Räume und Phasen menschlicher und spiritueller Offenheit und Entwicklung. Die vertieften Auseinandersetzungen fanden unter anderem in Workshops statt. Referent:innen boten Themen an, wie: Dankbarkeit im Alltag leben; Das Gebet der Sammlung; Wenn Spiritualität zu viele Wellen schlägt; Bibliodrama; Das neue gute Leben, und andere. Jede und jeder konnte sich so in Themen vertiefen und sich in einer Gruppe damit auseinandersetzen und sich davon berühren lassen.*



*Ein wichtiges Element dieser Tage ist, dass aus Erlebnis und Reflexion Erfahrung wird. Berührung, Erlebnis und Reflexion sind wichtig, damit für uns eine Erfahrung tragfähig und integrierbar wird und dann zur Fruchtbarkeit führen kann. Diese Dynamik und die Möglichkeit, diesen Prozess zu gehen, zogen sich durch diese Tage. Ein bewusst offen gehaltener Raum, „Open Space“, in dem jede und jeder ein Thema vorstellen und anbieten konnte, öffnete die Möglichkeit, sich selber in diesen Prozess einzubringen. So wechselten sich die Phasen von zuhören, aufnehmen, reflektieren, sich öffnen, sich einbringen, selber gestalten, fruchtbar werden, kreativ und kompetent werden ab.*

*Menschen mit verschiedenen (christlichen) spirituellen Zugänge trafen sich in diesen Tagen und fanden sich auf einem gemeinsamen Weg wieder. Danke dafür!*

Sascha Heinze SAC

## "Die Zukunft offen halten"

*Die Entwicklungsgeschichte der Menschheit zeigt uns, dass die Zukunft immer offen ist. Offen für Entwicklung im Menschlichen, im Gesellschaftlichen, im Kirchlichen, im Religiösen, im Technischen usw. Zukunft entwickelt sich nicht linear, sondern sie „ruckelt“ manchmal ein wenig. So wie wir es zurzeit in Kirche, Gesellschaft und vielleicht auch im persönlichen Leben erleben. Wir Menschen sind jedoch, so sagte es Viktor Frankl, potentiell frei, um uns neuen Aufgaben, Menschen, Werten zu öffnen, um Sinn zu finden und um Antwort geben zu können.*

*Diese Fähigkeit zur Offenheit ist es, was das Haus der Stille zu dem geformt hat, was es heute ist. Ein Ort, der offen ist für Zukunft. Diese Zukunft offen zu halten, sehe ich als meine Hauptaufgabe in der geistlichen Leitung dieses Hauses. Zukunft offen halten, damit werden kann, was Viktor Frankl das Antwortgeben nennt. Nicht wir sind die Fragenden, sondern das Leben ist es, das fragt und auf das wir Antwort geben sollen. Antwort darauf, was spirituelle Entwicklung heute braucht; Antwort darauf, was persönliche Entwicklung im Konkreten braucht; Antwort darauf, wie eine Liturgie der Gegenwart und Zukunft aussieht, die sich an einem zukunfts-offenen Gottesbild orientiert; Antwort darauf, was Menschen brauchen, die nach einem Ritual fragen, suchen, sich sehnen; Antwort darauf, wie wir verantwortungsvoll und nachhaltig leben können, damit ein gutes Leben für alle möglich wird. Wenn wir in unsere Gesellschaften, in unsere Kirchen, in die Politik schauen, dann scheint mir die Haltung, „die Zukunft offen zu halten“ für Entwicklung auf allen Ebenen eine der wichtigsten Haltungen in der immer wieder eintretenden Gegenwart zu sein.*

Sascha Heinze SAC

# Impuls

# Programm

JEDEN MITTWOCH  
16 – 18 UHR

## MEDITATION

„Im Angesicht  
Gottes meinem  
Leben Raum geben“



## SEPTEMBER

22. – 24. PRAXISWOCHENENDE MEDITATION » 12  
29. – 1.10. BREEMA » 12  
29. – 1.10. HEIL WERDEN (2) » 12

## OKTOBER

2. – 6. ARBEITEN UND INNEHALTEN » 13  
2. ONLINE: GOTT – GESTERN-HEUTE-MORGEN » 13  
6. – 8. DIE BIBEL FÜR MICH ENTDECKEN (1) » 14  
9. ONLINE: GOTT – GESTERN-HEUTE-MORGEN » 14  
12. VERNISSAGE: BEATE UND ULRICH HEINEN » 14  
14. – 15. GOTT, SEI DU IN MEINEN HÄNDEN » 14  
14. – 15. ICH TANZE VOR FREUDE » 15  
16. ONLINE: GOTT – GESTERN-HEUTE-MORGEN » 15  
18. BROT BACKEN » 15  
18. OFFENER TANZABEND » 15  
20. – 22. PRAXISWOCHENENDE MEDITATION » 16  
24. – 26. ENNEAGRAMM » 16  
27. – 29. WERKTAGE BIBLISCHE FIGUREN » 16  
27. – 29. AUF DER SUCHE NACH SINN » 17  
30. – 1.11. MIT YOGA ZU VITALITÄT UND INNERER RUHE » 17

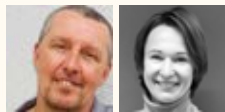
## NOVEMBER

2. – 5. QIGONG UND ZEN-MEDITATION » 17  
3. – 5. WERKTAGE BIBLISCHE FIGUREN » 18  
6. – 10. EXERZITIEN FÜR PRIESTER » 18  
10. – 12. PARTNERMASSAGE » 18  
11. – 12. MEINE STIMME IST MEINE STIMME » 18  
13. – 19. MIT DEM JESUSGEBET ZUR MITTE FINDEN » 19  
15. OFFENER TANZABEND » 18  
17. – 19. "DIE PERLE ..." – JEUX DRAMATIQUES » 19  
20. – 24. PRAXISTAGE MEDITATION » 19  
24. – 26. LEBENS-MUSTER: "WÄRME UND LICHT" » 20  
24. – 26. FELDENKRAIS UND SPIRITUALITÄT » 20

## DEZEMBER

1. – 21. ONLINE-EXERZITIEN IM ADVENT » 20  
1. – 3. MUSIK DER STILLE » 21  
5. WEIHNACHTSBÄCKEREI EINMAL ANDERS » 21  
8. – 10. PRAXISWOCHENENDE MEDITATION » 21  
13. OFFENER TANZABEND » 21  
15. – 17. SEELENFRIEDEN – YOGA IM ADVENT » 22  
18. – 21. GOTT IN MIR – KURZEXERZITIEN » 22  
27. – 1.1. ABSCHLUSS UND AUFBRUCH » 22

FR 22. 9., 18.00 –  
SO 24. 9., 14.00



**Horst Strasser**  
**Daniela Schwarz**

KURSBEITRAG € 50,-  
VOLLPENSION € 110,-

## MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

### PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE

- durchgängiges Schweigen
- am Samstag 12 x 25 Minuten Meditation und Kinhin (Gehmeditation)
- kurze geistliche Impulse
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier und den Gebetszeiten der Hausgemeinschaft

Wir halten uns an die christliche Zenmeditation nach P. Lasalle/Othmar Franthal und können das Wochenende nutzen, um unsere Übung zu praktizieren; Sitzen in Stille und Achtsamkeit bringt uns zu uns, in die Tiefe und zum heiligen Augenblick des JETZT.

#### VORAUSSETZUNGEN

- sich einlassen auf Stille und Schweigen
- Vorerfahrung und regelmäßige Meditation von Vorteil
- eine Einschulung in eine Meditationspraxis wird vorausgesetzt

FR 29. 9., 17.00 –  
SO 1. 10., 14.00



**Aron Saltiel**

KURSBEITRAG € 180,-  
VOLLPENSION € 110,-

## BREEMA

### DIE KUNST GEGENWÄRTIG ZU SEIN

Breema beruht auf einfachen Prinzipien, die helfen, präsent zu werden und gut im täglichen Leben angewendet werden können. Wir können:

- den Körper, die Gefühle und den Verstand so unterstützen, dass sie zusammenwirken
- mehr Klarheit und Achtsamkeit erfahren
- eine Atmosphäre von Akzeptanz schaffen
- den Kontakt zur instinktiven Weisheit des Körpers und zu den körpereigenen Heilkräften wieder herstellen und
- der Kraft unserer wahren Natur vertrauen

FR 29. 9., 18.00 –  
SO 1. 10., 14.00



**Trixi Zotlöterer,**  
**Irmi Lenius**

KURSBEITRAG € 200,-  
pro Wochenende  
VOLLPENSION € 110,-  
pro Wochenende

## HEIL WERDEN (2)

### LEIBARBEIT UND BIBELTEXTE ALS INSPIRATION UND HEILQUELLE ERFAHREN

Seminar in 4 Teilen - auch einzeln buchbar (*Teil 1 war bereits*)  
**(2) Bauch + Begegnung (29. September – 1. Oktober 2023)**  
Warum unser Darm für unser Miteinander wichtig ist – wie Gott uns begegnen will

### **(3) Herz + Begeisterung (16. – 18. Februar 2024)**

Wie wir unser Herz verstehen und umsorgen können, damit es offen sein kann – dem Geist Gottes auf der Spur

### **(4) Sinne + Wahrnehmung (12. – 14. April 2024)**

## ARBEITEN UND INNEHALTEN

### GEMEINSAME TAGE IM HAUS DER STILLE

Im gemeinsamen Tun werden wir notwendige Arbeiten durchführen. Im gemeinsamen Gebet halten wir inne.

Wir finden für alle Mithelfer:innen eine passende Tätigkeit.

#### VORAUSSETZUNGEN

- Freude am gemeinsamen Arbeiten
- Nimm bitte Kleidung für jedes Wetter mit!

MO 2. 10., 9.00 –  
FR 6. 10., 14.00



**Natalie Kamper  
Manfred Kamper  
Haus der Stille-Team**

KEIN KURSBEITRAG  
Kostenlose Unterbringung in Einzelzimmern

#### ONLINE-VERANSTALTUNG

## GOTT - GESTERN-HEUTE-MORGEN

### EINE INTEGRALE ENTDECKUNGSREISE IN DREI GESPRÄCHS-ABENDEN ZU UNSEREN GOTTESVORSTELLUNGEN

- Welche Vorstellungen von Gott, dem Größeren oder dem Göttlichen prägen mich?
- Wie haben sich diese Vorstellungen im Laufe der Zeit entwickelt?
- Was nährt und trägt diesen Zugang - nach wie vor?
- Wo gibt es den Wunsch nach etwas Neuem und wie könnte dies aussehen?
- Warum kann ich mit mehr "Sprache" mich und andere besser verstehen und begleiten?

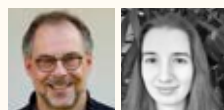
Diese Abende bieten auch Einblicke in die Integrale Theologie und die Möglichkeit, sie durch verschiedene Erfahrungselemente zu erleben und zu spüren.

Termine (online übe Zoom): 2.10./9.10./16.10.2023, 19 - 21 Uhr

#### VORAUSSETZUNGEN

- Für die Gespräche ist es wichtig, an allen drei Abenden dabei zu sein.

MI 2. 10.,  
19.00 – 21.00



**Sascha Heinze SAC  
Sarah Straßnig**

KOSTENLOS

#### REGELMÄSSIG

## MEDITATION

"Im Angesicht Gottes meinem Leben Raum geben"

Mittwoch, 16 - 18 Uhr

Meditation aus verschiedenen Traditionen – die jeweilige Meditation wird angeleitet, erklärt und begleitet, auch für Neueinsteiger:innen

FR 6. 10., 18.00 –  
SO 8. 10., 14.00



Hans Waltersdorfer  
Karin Michel

KURSBEITRAG € 280,-  
Gesamtbeitrag für alle 4 WE  
VOLLPENSION € 110,-

## DIE BIBEL FÜR MICH ENTDECKEN (1)

### DIE BIBEL LESEN IN ZEITEN DES KLIMAWANDELS

Auch in der Neustrukturierung der bisherigen "Bibelschule im Alltag" versuchen wir, in jedem Kursjahr anhand ausgewählter Bücher in einem Querschnitt durch die ganze Bibel zu lesen. Die Auswahl der Bücher orientiert sich dabei am jeweiligen Jahresthema, das bewusst Brücken von den alten Texten der Bibel zu Fragen und Herausforderungen unseres Lebens und unserer Zeit zu schlagen versucht.

Das Hauptgewicht bilden neben Einführungen in diese biblischen Bücher die Beschäftigung mit ausgewählten Bibelstellen mit vielfältigen und kreativen Methoden der Bibelarbeit, sowie Zeit für Austausch, Fragen und Gespräch.

Im Herbst 2024 gibt es die Möglichkeit zur Teilnahme an einer biblischen Reise in die Wüste Sinai.

#### VORAUSSETZUNGEN

- keine besonderen biblischen und theologischen Vorkenntnisse erforderlich
  - regelmäßige und kontinuierliche Teilnahme an den Treffen
- weitere Termine: 12. - 14.1.2024 / 26.-28.4.2024 / 14.-16.6.2024  
jeweils Freitag, 18 Uhr - Sonntag, 14 Uhr

MI 9. 10.,  
19.00 – 21.00

Sascha Heinze SAC  
Sarah Straßnig

#### ONLINE-VERANSTALTUNG

## GOTT - GESTERN-HEUTE-MORGEN

SIEHE » Seite 13

#### VERNISSAGE

Beate und Ulrich Heinen – Donnerstag, 12.10., 18 Uhr SIEHE » Seite 31

SA 14. 10., 9.00 –  
SO 15. 10., 14.00



Karl Furrer

KURSBEITRAG € 80,-  
VOLLPENSION € 67,-

## GOTT, SEI DU IN MEINEN HÄNDEN

### DIE SYMBOLIK DER HÄNDE

Unsere Hände sind unentbehrlich im Alltag. Sie schaffen und formen, tasten und erspüren, streicheln und fordern. Mit ihnen gestalten wir Beziehung. Wir können sie öffnen und schließen, etwas in Besitz nehmen und hergeben. Zärtlichkeit und Liebe drücken sich in Gesten der Hände aus. Hände können heilen und segnen.

Die Hand ist auch ein zentrales Symbol für Gottes Handeln. «Gott ist nicht fern, sondern der, der uns an die Hand genommen hat.» (Anselm Grün)

#### VORAUSSETZUNGEN

Eingeladen sind alle, die sich auf meditative Weise mit dem Wunder und der Symbolik der Hand beschäftigen möchten.

## ICH TANZE VOR FREUDE

### KREIS- UND GRUPPENTÄNZE

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

#### KURSELEMENTE

- Kreistänze, Gruppentänze, Meditative Tänze
- Haltungsübungen
- Freies Tanzen

**VORAUSSETZUNG** Freude an der Bewegung!

SA 14. 10., 14.30 –  
SO 15. 10., 14.00

**Hedi Mislik**

KURSBEITRAG € 50,-  
VOLLPENSION € 55,-

#### ONLINE-VERANSTALTUNG

## GOTT - GESTERN-HEUTE-MORGEN

SIEHE » Seite 13

## UNSER TÄGLICHES BROT

### BACKEN MIT INGRID UND MONIKA (JOURGEBÄCK - WECKERL - STRIEZEL)

Gemeinsames Zubereiten verschiedener Teige, Flechten,  
Formen, Verziern und Backen von Broten, Feiertags-  
Striezel, Weckerl etc.

- Dinkelvollkorn
- Roggenbrot (Natursauerteig)
- Anregungen und Tipps
- Rezepte-Mappe
- ca. 2 kg Gebäck zum Mitnehmen
- gemeinsame Jause (Brot mit Aufstrichen, Getränk)

#### REGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

### KREIS- & GRUPPENTÄNZE

TANZE – soviel du tanzen kannst,  
TANZE – um Begeisterung für's Leben wieder zu finden,  
TANZE – um deine Seele zu erwecken, wenn sie schläft,  
TANZE – um zu hoffen, zu vertrauen, zu glauben, zu lieben,  
zu heilen.

MI 16. 10.,  
19.00 – 21.00

Sascha Heinze SAC  
Sarah Straßnig

MI 18. 10.,  
15.00 - 19.00



Ingrid Fruhmann  
Monika Grassmugg

KURSBEITRAG € 70,-  
inklusive Materialkosten,  
Unterlagen & Jause

MI 18. 10.,  
19.00 – 21.00

**Hedi Mislik**

freiwillige Spende

Keine Anmeldung  
notwendig!

AUSFÜHRICHE INFOS: [WWW.HAUS-DER-STILLE.AT/KURSPROGRAMM](http://WWW.HAUS-DER-STILLE.AT/KURSPROGRAMM)

#### ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE

Haus der Stille, A-8081 Heiligenkreuz a. W., Tel.: 03135-82625  
info@haus-der-stille.at • Online-Anmeldung: [www.haus-der-stille.at](http://www.haus-der-stille.at)



FR 20. 10., 18.00 –  
SO 22. 10., 14.00



**Reinhard Mendler  
Petra Wolf**

KURSBEITRAG € 50,-  
VOLLPENSION € 110,-

DI 24. 10., 18.00 –  
DO 26. 10., 14.00



**Klaus Schmidt**

KURSBEITRAG € 70,-  
VOLLPENSION € 110,-



**Lisi Waltersdorfer**

KURSBEITRAG € 110,-  
MATERIALKOSTEN  
pro Figur € 30,-  
König € 35,-  
Kind € 20,-  
VOLLPENSION € 110,-

## MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

### PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE

- durchgängiges Schweigen
- Sitzmeditationen á 25 Minuten (teilweise angeleitet nach den vier Schritten der Friedensmeditation von Master Shin Tao) und Gehmeditation im Freien
- Körperübungen nach Feldenkrais
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Liturgie im Haus

Stille, Schweigen und die Kraft des gemeinsamen Meditierens helfen uns, zur Ruhe zu kommen, herauszufinden, wer wir sind, loszulassen von Anhaftungen und irreführenden Gedanken und frei zu werden, um das Leben wieder ursprünglich zu erleben und Kraft für den Alltag zu sammeln.

**VORAUSSETZUNGEN:** *Vorerfahrung mit intensiver Sitzmeditation, Bereitschaft und entsprechende psychische und physische Stabilität*

## ENNEAGRAMM

Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie sich über einen bestimmten Typ Mensch immer wieder ärgern, mit einer Mitarbeiterin nicht klarkommen oder auch, dass Sie selbst in immer wieder die gleiche Falle tapen?

Das Enneagramm zeigt neun verschiedene Typen auf. Diese Typologie hilft uns zu verstehen, wie jeder einzelne der neun Typen denkt, fühlt und daraus handelt. Dabei geht es nicht darum, Menschen in eine Schublade zu stecken, sondern vor allem, sich selbst und andere besser verstehen zu können. Zudem lässt sich im Enneagramm die Entwicklungsmöglichkeit eines jeden Typs entdecken.

Die gewonnenen Erkenntnisse können sowohl im beruflichen, ehrenamtlichen und privaten Kontext helfen, reflektierter und sich selbst sowie anderen gegenüber toleranter zu sein.

## WERKTAGE BIBLISCHE FIGUREN

Die Biblischen Figuren spiegeln uns Lebenssituationen, erinnern uns an längst vergessen Geglaubtes, 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 (auch als Weihnachtskrippe), im Religionsunterricht, in der Behindertenarbeit, in Bibelkreisen, in der Erwachsenenbildung.

- manuelles Erarbeiten der Figuren unter Anleitung
- Haltungen und Handhabung der Figuren
- gemeinsame Gebetszeiten mit der Hausgemeinschaft

## AUF DER SUCHE NACH SINN

Haben Sie sich auch schon gefragt „Wofür lebe ich?“. Suchen Sie gerade den Sinn in Ihrer momentanen Situation?

Mehr Menschen denn je fragen nach dem Sinn in ihrem Leben und wissen nicht, wie sie sinnvoll weiterleben können. Und das kann belasten und vielleicht auch krank machen. Dieses Wochenende soll eine Auszeit sein, Sinnperspektiven für das eigene Leben zu finden, die mich antreiben, motivieren, erfüllen, Kraft geben, ein gelingendes Leben zu leben. Neben Grundgedanken aus der Logotherapie nach Viktor E. Frankl sollen praktische Übungen in Form von Meditationen und der Arbeit mit inneren Bildern dazu helfen.

FR 27. 10., 18.00 -  
SO 29. 10., 14.00



**Klaus Schmidt**

KURSBEITRAG € 70,-  
VOLLPENSION € 110,-

## MIT YOGA ZU VITALITÄT UND INNERER RUHE

### RUHIGE UND BEWEGTE TAGE FÜR KÖRPER-GEIST-SEELE

Kundalini Yoga beruht auf einer alten indischen Tradition und wird auch das Yoga des Bewusstseins genannt. Dynamische, fließende und sanfte Übungsreihen, bewusster Atem, Tiefenentspannung, Meditation und Mantras wirken wohltuend und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Kundalini Yoga aktiviert unsere Lebenskraft und ist auf innere Heilung, geistiges Wachstum und Lebensfreude ausgerichtet. Wir führen die Übungen mit viel Achtsamkeit und Bewusstheit durch, und das wirkt sich stärkend und harmonisierend auf unser Sein aus.

*Der Kurs ist für Beginner und auch Fortgeschrittene, unabhängig vom Alter*

MO 30. 10., 18.00 -  
MI 1. 11., 14.00



**Petra Vogel-Kern**

KURSBEITRAG € 145,-  
VOLLPENSION € 110,-

## ERINNERE DICH AN DEN ORT DER STILLE IN DIR QIGONG & ZEN-MEDITATION

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, meditative Qigong-Praxis und Zen-Meditation in der Gemeinschaft kennen zu lernen bzw. zu 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 – im Stehen, im Sitzen und im Gehen.
- Zeit für persönliche Gespräche
- Der Kurs ist grundsätzlich im Schweigen!

*Erfahrung mit Qigong und Zen-Meditation von Vorteil, aber nicht notwendig*

DO 2. 11., 17.30 -  
SO 5. 11., 14.00



**Ulrike Bernsteiner**  
**MingDE**

KURSBEITRAG € 160,-  
VOLLPENSION € 165,-

FR 3. 11., 16.00 –  
SO 5. 11., 16.00  
Lisi Waltersdorfer

MO 6. 11., 18.00 –  
FR 10. 11., 14.00



Sascha Heinze SAC  
Brigitte Proksch

KURSBEITRAG € 200,-  
VOLLPENSION € 220,-

FR 10. 11., 15.00 –  
SO 12. 11., 14.00



Andreas Faustmann

KURSBEITRAG € 150,-  
pro Paar  
VOLLPENSION € 110,-  
pro Person

SA 11. 11., 15.00 –  
SO 12. 11., 14.00

Hedi Mislik

KURSBEITRAG € 40,-  
VOLLPENSION € 55,-

MI 15. 11.,  
19.00 – 21.00  
Hedi Mislik

## WERKTAGE BIBLISCHE FIGUREN

SIEHE » Seite 16

## ZEITENWENDE UND PERSPEKTIVENWECHSEL

### EXERZITIEN FÜR PRIESTER

Glaube im Umbruch, Kirche in Dauerkrise... zwischen Zerfall und Neuaufbruch? Wo liegen Chancen? – Inspirationen und Besinnung

- Impulse
- Gesprächsmöglichkeit - Austausch in der Gruppe und Einzelgespräche
- halber Tag im Schweigen
- Zeit für persönliches Gebet
- Möglichkeit zur Teilnahme an gemeinsamen Gebeten und der Eucharistiefeier im Haus der Stille

## "ENTDECKT UND ENTFALTET EUCH NEU"

### PARTNERMASSAGE

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. Unser Programm besteht hauptsächlich aus Elementen der klassischen Massage, Reflexzonenmassage, Akupressur und Energetik.

## MEINE STIMME IST MEINE STIMME

### DIE EIGENE STIMME ENTDECKEN UND ENTFALTEN

Ich lade ein, mit der eigenen Stimme zu experimentieren. Wir entscheiden in der Gruppe was und wieviel wir singen und sprechen wollen.

#### KURSELEMENTE

- lockere Körperübungen
- die eigene Stimme zum Tönen bringen beim Sprechen und Singen
- Mitgestaltung des Gottesdienstes am Donnerstag

**R** EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

SIEHE » Seite 15

## MIT DEM JESUSGEBET ZUR MITTE FINDEN

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Kontemplative Exerzitien sind eine „Zeit aufmerksamen Wartens“. Für einige Tage darf der Alltag mit seiner tätigen Routine zurückbleiben. In neuer Umgebung können wir uns Zeit nehmen für uns und für Gott – und damit für eine Neu-Orientierung, einen Perspektiven-Wechsel. Durch eine vom Alltag verschiedene Tagesstruktur entsteht Raum, der für die Wahrnehmung Gottes sensibel macht.

Geübt werden Aufmerksamkeit und Wachheit, um Gott in der Stille und Ereignissen des Tages finden zu lernen.

#### VORAUSSETZUNGEN

- psychische Belastbarkeit und Bereitschaft, sich begleiten zu lassen

MO 13. 11., 18.00 –  
SO 19. 11., 14.00



Thomas Lemp SAC

KURSBEITRAG € 150,-  
VOLLPENSION € 330,-

## "DIE PERLE, DIE IN DER NACHT LEUCHTET"

### JEUX DRAMATIQUES

Wasser fließt immer weiter und passt sich dabei den Gegebenheiten an. Es scheut vor nichts zurück und kommt so ans Ziel. In allen Situationen bleibt es sich und seiner Natur treu.

An diesem Wochenende entdecken wir Wege, so wie das Wasser, aus der Wahrheit des eigenen Herzens heraus in den Fluss des Lebens zu kommen.

Die Jeux Dramatiques bieten einen von jeder Bewertung freien Rahmen, in dem Erwachsene lustvoll spielen können. Eine stressfreie und leichte Art, Theater zu spielen. Keinerlei Vorkenntnisse sind nötig.

FR 17. 11., 18.00 –  
SO 19. 11., 14.00



Frederik Mellak  
Birgit Dietze-Mellak

KURSBEITRAG € 160,-  
VOLLPENSION € 110,-

## MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

### PRAXISTAGE FÜR GEÜBTE

Der christliche Mystiker Meister Eckehard meint: „Alle Unordnung des inneren und äußeren Menschen wird geordnet in der Gelassenheit, in der du dich lässt und Gott überlässt.“

Der Kurs lädt ein, durch Schweigen, Stille und lange Meditationszeiten, sich ganz auf sich selbst und die eigene Meditationsübung zu besinnen. Während 6,5 Stunden/Tag Meditation können wir uns ganz in die Übung hinein loslassen.

#### VORAUSSETZUNGEN

- Die Bereitschaft, sich auf den Rahmen und insbesondere das Schweigen einzulassen.
- Vorerfahrung und Übung in der Meditation.

MO 20. 11., 18.00 –  
FR 24. 11., 10.00



Horst Strasser  
Helmut Renger

KURSBEITRAG € 150,-  
VOLLPENSION € 211,-

FR 24. 11., 18.00 –  
SO 26. 11., 14.00



**Irmgard Moldaschl  
Maria Grentner**

KURSBEITRAG € 100,-  
VOLLPENSION € 110,-

Materialkosten ca. € 10,-  
bis 20,- je nach Verbrauch

## LEBENS-MUSTER: "WÄRME UND LICHT"

### WOCHENENDE MIT FILZEN UND BIOGRAFIEARBEIT

Wärme und Licht sind Sinnbilder, die uns besonders durch die dunkle und kalte Jahreszeit tragen.

Angeregt durch Textimpulse, Elemente aus der Biografiearbeit, sowie den Prozess des Filzens selbst gehen wir dieser Symbolik nach.

Die Arbeit mit dem Material Wolle vermittelt in besonderer Weise das Gefühl von Wärme und Geborgenheit. Wolle kann fest und wärmend, aber auch so zart und dünn gefilzt werden, dass Licht durch sie hindurch scheint.

*Wir filzen transparente zarte Leuchtobjekte und / oder Wärmendes.*

FR 24. 11., 18.00 –  
SO 26. 11., 14.00



**Ralf Eggartner**

KURSBEITRAG € 120,-  
VOLLPENSION € 110,-

## "ZEIT, UM EINZUTAUCHEN IN DICH SELBST UND DAS GROSSE GANZE"

### FELDENKRAIS UND SPIRITUALITÄT

„Bewusstheit durch Bewegung“ nannte Moshe Feldenkrais seine Gruppenstunden. Diese Bewusstheit bringt uns in Kontakt mit tiefer liegenden Schichten unseres Selbst. So entsteht der Rahmen um unsere eigene, ganz individuelle Spiritualität zu erforschen. Diese Spiritualität wird als Fundament unseres Seins erfahrbar und spürbar.

#### KURSELEMENTE:

Gruppenstunden, meist am Boden, achtsam und aufmerksam ausgeführte Bewegungen, die angenehm und wohltuend sind. Dazwischen Zeiten der Ruhe und Inspiration.

### ONLINE-VERANSTALTUNG

## ZEITENWENDE

### ONLINE-EXERZITIEN IM ADVENT

Täglich ein Impuls zu Ermutigung, Besinnung, zu Aufbruch, aber auch zur Irritation ... – damit der Advent eine Zeit der Erwartung wird.

Drei Wochen hindurch werden Impulse für jeden Tag per Email zugesendet.

Online-Exerzitien finden zu Hause und im Alltag statt. Sie bestehen aus einer täglichen halben Stunde Stille, Meditation, Gebet. Dazu hilft der Impuls. Ein Mal pro Woche laden wir zu einem Austausch online ein.

FR 1. 12. –  
DO 21. 12.



**Brigitte Proksch**

KOSTEN € 20,-  
Mindestspende

## MUSIK DER STILLE

### TÖNENDE STILLE – STILLER KLANG

Wir wollen zum Adventbeginn mit Musik den Weg in die Stille gehen: der Stille innen und außen lauschen, der Stille in der Musik lauschen, stiller Musik lauschen und selber Teil dieser Musik werden durch Tönen, Singen sowie Ausprobieren und Musizieren von einfachen Instrumenten wie Leiern, Kantelen, Kalimbas, Klangschalen, Glockenspiel, Metallophon, Xylophon, Flöten ...

Wir werden auch Gedichten von Rose Ausländer, Christine Busta, Hilde Domin ... in Klängen und Musik nachspüren.  
*Eigene Musikinstrumente sind willkommen und können mitklängen.*

FR 1. 12., 18.00 –  
SO 3. 12., 14.00



**Gabriele Ludescher**

KURSBEITRAG € 50,-  
VOLLPENSION € 110,-

## WEIHNACHTSBÄCKEREI EINMAL ANDERS

### KEKSE BACKEN IM HAUS DER STILLE

Gemeinsames Zubereiten verschiedener Keksteige, Backen und Verziern. Du bekommst mit nach Hause:

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

MI 6. 12.,  
15.00 – 21.00



**Ingrid Fruhmann  
Monika Grassmugg**

KURSBEITRAG € 40,-  
MATERIAL € 50,-

## MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

### PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE

- intensive Übung der Meditation im Sitzen und Gehen
- Körperübungen, die die Sitzmeditation unterstützen bzw. intensivieren
- durchgängiges Schweigen
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Liturgie im Haus

Das gemeinsame Üben kann dabei helfen, tief in die eigene Übung einzutauchen; es kann sich ein die Übung tragendes Feld entwickeln. Dafür ist es notwendig, dass sich jede und jeder Einzelne so gut es geht immer wieder in den Augenblick des Übens zurückholt. Dementsprechend wird die durchgängige Anwesenheit bei allen Meditationszeiten und das durchgängige Schweigen vorausgesetzt.

**VORAUSSETZUNGEN:** Vorerfahrung mit intensiver Sitzmeditation, Bereitschaft und entsprechende psychische und physische Stabilität

FR 8. 12., 18.00 –  
SO 10. 12., 14.00



**Helmut Renger**

KURSBEITRAG € 50,-  
VOLLPENSION € 110,-

**R** EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND SIEHE » Seite 15

MI 13. 12.,  
19.00 – 21.00

**Hedi Mislik**

FR 15. 12., 18.00 –  
SO 17. 12., 14.00



**Melanie Mitterer**

KURSBEITRAG € 120,-  
VOLLPENSION € 110,-

SO 18. 12., 18.00 –  
MI 21. 12., 14.00



**Brigitte Proksch**

KURSBEITRAG € 65,-  
VOLLPENSION € 165,-

MI 27. 12., 18.00 –  
MO 1. 1., 14.00



**P. Sascha Heinze &  
Haus der Stille-Team**

KURSBEITRAG € 75,-  
VOLLPENSION € 275,-

## SEELENFRIEDEN

### YOGASEMINAR IM ADVENT

In seiner Klarheit berührt und durchdringt klassischer Yoga alle Ebenen des Seins. Innere Räume werden geöffnet und schaffen Verbundenheit mit der allumfassenden göttlichen Wirkkraft. Intensive Gefühle von Dankbarkeit und Freude halten Einzug.

Asanas – Körperübungen schulen die Selbstwahrnehmung verleihen Kraft und Geschmeidigkeit. Pranayamas – Atemübungen beruhigen und führen in eine achtsame Präsenz. Dhyana – Meditation zentriert den Geist und erfüllt die Seele mit Frieden.

Der Gottesgeburt wird in meditativen Texten und heilsamen Klängen nachgespürt.

**VORAUSSETZUNGEN** Vorerfahrungen in Yoga und Schweigen sind wünschenswert, doch nicht erforderlich. Mahlzeiten im Schweigen.

---

## GOTT IN MIR KURZEXERZITIEN

### EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATIVE GEBETSWEISE

Zu sich kommen und entdecken, dass in der eigenen Tiefe das Heilige und Unendliche ist: Gott in mir – Gott immer und überall – eine Annäherung (nach Vinzenz Pallotti). Und ein Blick auf die bekannte mystische Schrift „Die Wolke des Nichtwissens“.

- täglich 1 Impuls und Anleitung
- 3 Mal täglich eine halbe (bis ganze) Stunde persönliches, kontemplatives Gebet (Schweigen)
- ein Mal pro Tag Möglichkeit zum kontemplativen Gebet in der Gruppe
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Liturgie im Haus
- im Wesentlichen durchgängiges Schweigen

---

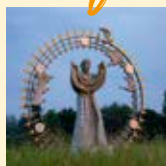
## ABSCHLUSS & AUFBRUCH

### 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
- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Zeiten der gemeinsamen Stille
- meditativer Jahresschlussgottesdienst

*Es gibt auch die Möglichkeit, ganz in die Stille zu gehen.*



## ÖFFENTLICHE ANBINDUNG AUSGEBAUT

Der öffentliche Nahverkehr im Süden von Graz ist seit dem Sommer stark ausgebaut. Zwar musst du vom Hühnerberg zum Haus der Stille immer noch 2 km zu Fuß gehen oder im Vorab ein regioMOBIL-Taxi organisieren. Aber es gibt ab sofort jede halbe Stunde einen Bus, der über den Hühnerberg fährt.



## ARBEITEN UND INNEHALTEN

Anfang Juli haben wir wieder gemeinsam gearbeitet und innegehalten und uns an das Hier und Jetzt erinnert.

Begegnungen, neue Freundschaften, laue Sommerabende, Gebet, Gesang, Feuerschale und Austausch. Eingebettet in die Gemeinschaft fällt es leicht, achtsam und fröhlich zu arbeiten. Wir freuen uns auf das nächste gemeinsame Arbeiten und Innehalten im Oktober.

» Seite 13



Nicht nur unseren Gästen, auch den Bewohner:innen im Rosental ist es bereits aufgefallen: Es ist in den letzten Wochen sehr still – zu still – geworden rund um das Haus der Stille.

## Glocke verstummt

Das Läutwerk der Hauptglocke hat seinen Geist aufgegeben. Schon seit Monaten kam es immer wieder zu Unregelmäßigkeiten – jetzt ist die Einser-Glocke, die zu den regelmäßigen Gebetszeiten läutet, komplett verstummt. Eine Überprüfung hat ergeben, dass die Läutemaschine und der Klöppel erneuert werden müssen. Wir sind dankbar für alle Spenden, die uns helfen, unserer Glocke ihre Stimme wiederzugeben, um hörbar zu verkünden, dass es hier ein geistliches Haus gibt, in dem die Beziehung zu Gott unser Tun begleitet.



## Zivildienertreffen am 5. August

Zahlreich strömten sie an ihre ehemalige Wirkungsstätte und wurden herzlich von Hedi und Maria in Empfang genommen.

Alte Erinnerungen übermannten uns! Bekannte Bilder, Düfte und Gesichter kreuzten unseren Weg. Geschichten und Anekdoten wurden erzählt. Bevor die Nacht und der Nebel überhand nahmen, kam einer, den wir kannten – Manfred, master of the kitchen.

MEHR





## Finanzen im Haus der Stille waren noch nie einfach!

**E**in Ringen um die Zukunft, das zwischen Gottvertrauen, dass es irgendwie weitergeht. Bei den Finanzen im Haus der Stille hilft mir mein ganzes Betriebswirtschaftsstudium nicht weiter. Das hat sich in den letzten Monaten gezeigt.

Es war noch nie anders im Haus der Stille, wurde mir erzählt. Das Haus der Stille war immer angewiesen auf Menschen, die das Haus mit ihren Spenden unterstützen. Gerade in Zeiten wie diesen, wo wir alle die Teuerung spüren, bitten wir um Spenden, um dieses Laboratorium aufrechterhalten zu können.

Ein Beispiel der Teuerung: Wir konnten unseren Stromverbrauch um rund 14.000 kWh senken, aber da

unser Strompreis sich verfünffacht hat, zahlen wir nun drei Mal so viel wie im Vorjahr, so wie viele Privathaushalte, so wie viele Vereine.

Wir hatten im Jahr 2022 Einnahmen von € 475.509,41 und Aufwände in Höhe von € 551.061,92. Der daraus resultierende Verlust in Höhe von € 148.245,54, ergab sich aus den Einbrüchen bei Spenden von € 119.039,11 (2021) auf € 87.453,17 (2022)

und Subventionen von € 362.673,69 (2021) auf € 143.541,17 (2022). Unsere Personalkosten machen den Großteil unserer Kosten aus, sie beliefen sich 2022 auf € 360.189,51. Wir sind aktuell 15 Mitarbeiter:innen, alle Teilzeit (7,2 Vollzeitäquivalente). Wer bei uns zu Gast war und ist, weiß, wir sind nicht

überbesetzt und immer auch auf ehrenamtliche Mitarbeit angewiesen. Im Jahr 2022 wurden uns rund 4500 Stunden in Haus und Garten geschenkt, geschenkte Zeit übers Jahr gesehen 2,1 Vollzeitäquivalente.

Es war uns wichtig, ab Jänner 2022 wieder offen zu haben und DA ZU SEIN für die Menschen, die fast 2 Jahre zu viel Zeit alleine verbracht hatten. Wirtschaftlich gesehen war diese Entscheidung äußerst nachteilig, aber in vielen Gesprächen hat sich die Wichtigkeit für einzelne Menschen gezeigt.

Der Gästeumsatz stieg im Jahr 2022 von € 98.231,45 (2021) auf € 180.354,23 (2022). Finanziell gesehen zu wenig.

Trotz widriger Zahlen haben wir uns entschieden, die seit Jahren notwendigen Maßnahmen zum Brandschutz umzusetzen. Eine laute und staubige Arbeit, die bei Normalbetrieb nicht möglich gewesen wäre. Gesamtkosten von rund € 75.000,- fielen dafür an.

Unser Schuldenstand hat sich im Jahr 2022 wieder von € 435.095,40 auf € 501.638,62 erhöht

Nähere Details lassen wir dir gerne auf Anfrage zukommen!

Um diese schwierigen Zeiten auch finanziell gut zu überwinden, ließen wir uns heuer zum Thema EU Förderungen beraten und setzen auf diese Co-Finanzierungsmöglichkeit. Ein Eigenmittelanteil ist bei all diesen Projekten immer notwendig. Deswegen

Danke für deine Spende/Unterstützung vom Haus der Stille.

### ***Spendenkonto Haus der Stille***

» Seite 27

### **Sozialhilfswerk Haus der Stille:**

Aktuell werden mit dem Sozialhilfswerk Haus der Stille folgende Menschengruppen unterstützt:

- Menschen in schwierigen finanziellen Situationen, die sich einen Aufenthalt im Haus der Stille nicht leisten können. Du kannst auch gerne Aufenthaltsgutscheine bei uns kaufen und zweckwidmen
- Menschen, die eine erste Beschäftigung in Österreich brauchen, um einen Aufenthaltstitel zu bekommen bzw. erste Berufserfahrung in Österreich brauchen. Mit einem monatlichen Fixbetrag und einer Patenschaft, wäre uns sehr geholfen.
- Arbeitsintegrationsgruppe von Alpha Nova im Haus der Stille (Siehe Artikel im aktuellen Echo)

Im Jahr 2022 konnten wir mit euren Spenden (€ 22.774,30) rund 400 Aufenthaltstage im Haus der Stille unterstützen bzw. verschenken und die Arbeitsintegrationsgruppe von alpha nova mitfinanzieren

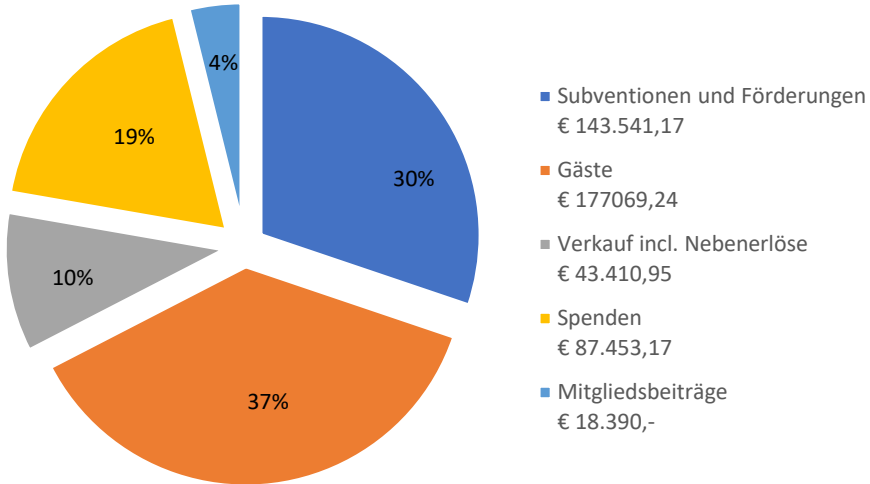
Diese Spenden sind steuerlich absetzbar.

### ***Spendenkonto Sozialhilfswerk Haus der Stille*** » Seite 27

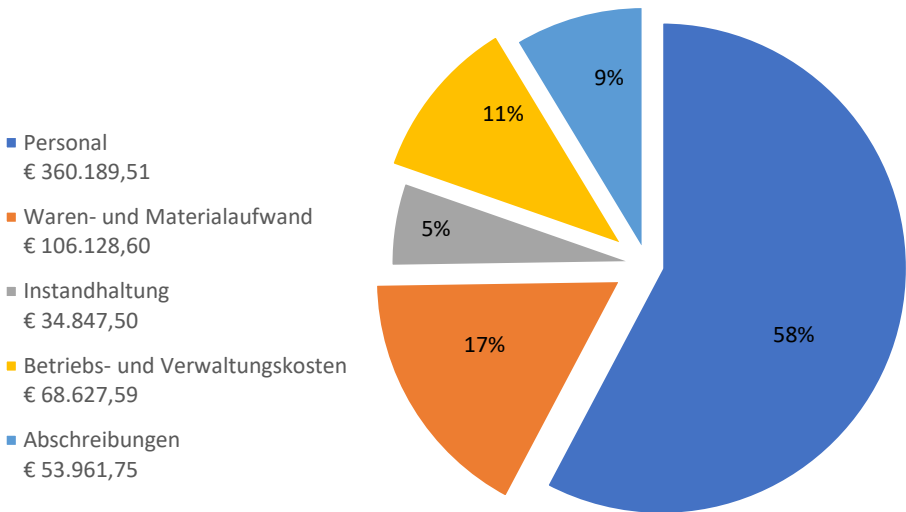
*Natalie Kamper*

# FINANZÜBERSICHT 2022

## EINNAHMEN HAUS DER STILLE 2022



## AUFWÄNDE HAUS DER STILLE 2022



**GEWINN/VERLUST** - € 148.245,54

BITTE  
UM  
EURE  
HILFE



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

Damit deine Spende  
steuerlich abgesetzt werden  
kann, gib bitte unbedingt  
vollständig deinen Vor- und  
Nachnamen, Geburtsdatum,  
Adresse und Telefonnummer  
oder E-Mail an.



ZAHLUNGSANWEISUNG  
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma Verein Haus der Stille		
IBAN EmpfängerIn AT493817000001012459		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RZSTAT2G170		
Betrag EUR	Cent	
Zahlungsreferenz		
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
Verwendungszweck Spende für das Haus der Stille 3/2023		

EmpfängerIn Name/Firma Verein Haus der Stille		
IBAN EmpfängerIn A T 4 9 3 8 1 7 0 0 0 0 1 0 1 2 4 5 9		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RZSTAT2G170	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt	
EUR		Betrag
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz		
Verwendungszweck Spende für das Haus der Stille 3/2023		
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma		

006

Unterschrift: ZeichnungsberechtigterR

Betrag

Betrag

# Rumänienhilfe Haus der Stille



*Wir konnten heuer im Juni 2023 wieder eine Fahrt nach Rumänien organisieren. Überall im Land spürt man den wirtschaftlichen Aufschwung. In Temesvar wird gebaut, internationale Firmen siedeln sich dort an, ein Speckgürtel mit Mittelstandshäusern wächst auch dort. Die Stadt ist Kulturhauptstadt 2023 und auf jeden Fall einen Besuch wert*

*Ein Kontrast ist die Arbeit der Caritas Lipova, wo wir ein paar Tage schnuppern durften. Mit dem Haus der Stille Bus und Anhänger ging es los, vollbeladen mit Matratzen, die dort gut weiterverwendet werden können.*

*Wir durften in Lipova die Suppenküche besuchen (54 Essen werden dort jeden Tag gekocht und an bedürftige Menschen verteilt). Diese Essen müssen voll von Spenden finanziert werden, da nur überregionale Projekte staatlich gefördert werden.*

*Der Secondhand-Kleiderladen funktioniert leider nicht mehr so gut, da auch in Rumänien billigst produzierte Produkte angeboten werden, die den Markt überschwemmen und Second Hand uninteressant machen.*

*Wir durften einen halben Tag mitfahren, um Essenspakete zu verteilen, in Regionen, in denen keinerlei Infrastruktur vorhanden ist. Kein Kanal – keine Schulen – keine Arbeit – kein Geld – wunderschöne Landschaften – freundliche Menschen. Welche Möglichkeiten haben die Kinder? Wie können Perspektiven geschaffen werden?*

*Eine Möglichkeit bietet die Caritas Lipova mit einem Schüler:innenwohnheim für die 14- bis 18-Jährigen (seit 2008), sowie 10 Zimmern für Berufsanfänger, die 2 bis 3 Jahre dort bleiben, bis sie sich eine eigene Wohnung leisten können.*

*Bei beiden Projekten konnte das Haus der Stille unterstützen. Auch heuer konnten wir mit eurer Hilfe € 10.000,- übergeben, um so den Fortbestand mitzusichern.*

*Danke für deine/eure Spende!  
Patenschaftshilfe Rumänien vom Haus der Stille*

*IBAN: AT78 2081 5054 0238 6766  
BIC: STSPAT2GXXX*

*Natalie Kamper*

# Koch/Köchin (m/w/d) gesucht

*Als Ergänzung des Küchenteams im Haus der Stille suchen wir ab sofort eine/n Koch/Köchin (m/w/d) mit 20 - 30 Wochenstunden.*

## **WIR SUCHEN DICH:**

*Wir wünschen uns eine begeisterte Köchin/einen begeisterten Koch für die Verpflegung unserer Gäste und der Gemeinschaft im Haus der Stille, die/der uns mit vegetarischer Küche in all ihrer Vielfalt verwöhnen möchte.*

*Das Verarbeiten von Obst und Gemüse nach Saison aus unserem großen Garten und von gespendeten Lebensmitteln gehört zu unserem Selbstverständnis wie auch das Zusammenarbeiten von unterschiedlichen Menschen mit unterschiedlichen Talenten.*



Foto: stevepix/pixabay

## **AUFGABEN:**

- Gestaltung/Zubereitung des kulinarischen vegetarischen Angebots (Vollpension)
- Gemeinsamer regionaler und saisonaler Einkauf (im Küchenteam)
- Herstellen von hauseigenen Marmeladen, Säften, Apfelessig und Brot
- Diätküche
- Lagerführung, Einhaltung und Dokumentation der Hygienestandards
- Gemeinsame Kostenkalkulation mit der wirtschaftlichen Hausleitung
- Interesse an der Durchführung von Kursen im Haus der Stille (z. B. Brotbackkurs)

## **WIR ERWARTEN:**

*Offenheit, Zuverlässigkeit und selbstständiges Arbeiten, Bereitschaft zu berufsbegleitender Fort- und Weiterbildung.*

## **WIR BIETEN:**

*eine interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit*

*angenehmes Betriebsklima*

*unbefristete Stelle*

*5-Tage-Woche*

*familienfreundliche Kernarbeitszeiten ca. 7.00 bis 13.30 Uhr*

*Gestaltungsmöglichkeit für die persönliche Lebensarbeitszeit*

*Bezahlung nach Vereinbarung und Qualifikation*

*Bei Interesse sende Deine Bewerbungsunterlagen samt Lebenslauf an:*

*Haus der Stille | z.H. Frau Natalie Kamper BA |*

*Friedensplatz 1 | 8081 Heiligenkreuz am Waasen*

*natalie@haus-der-stille.at*

# Produkte

aus dem Haus der Stille

*Nach wie vor erhältlich:*

## **TAU- UND SAN-DAMIANO-KREUZE**

in verschiedenen Größen und Varianten  
in Pfarren beliebt für Ministranten, Erstkommunion, Firmung

## **LIEDERBUCH "DU MIT UNS" + CDs**

Neue Lieder für Jugend und Gemeinde  
CDs geeignet zum Lernen der Lieder und zur Begleitung  
z.B. bei Schulgottesdiensten

## **BROSCHÜREN, MAPPEN, GUTSCHEINE ...**



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

## **ZIRBEN RUHEKISSEN "FRANZISKUS"**

Größe 48 x 24 cm

Muster inspiriert durch ein Fresko in der  
Basilika San Francesco in Assisi  
Handsiebedruck von Irmgard Moldaschl<sup>1)</sup>

Außenpolster: 100% Leinen aus dem Mühlviertel  
Innenpolster: 100% Baumwolle  
Fülle: Zirbenholzflöcken aus der Obersteiermark

**€ 48,00**

*\* gedruckt und genäht ehrenamtlich für das Haus der Stille*



## **MEDITATIONSMATTE „NATALIE“ 70 x 90 cm**

100 % BIO-Baumwolle IVN Best & GOTS

Innenfüllung: Schurwollfilz, Filz und  
Nadelfilz aus dem Ötztal/Tirol  
genäht im Haus der Stille

**€ 95,00**

Die Mattenhülle kann abgezogen  
und gewaschen werden.

*\* auf Auftrag in verschiedenen Farben produzierbar*



**MEDITATIONSKISSEN "LISI"** Einzelstücke  
mit handgewebter Wollborte von Lisi Waltersdorfer  
Durchmesser 31 cm, Höhe 14 cm  
mit Zipp und Innenpolster  
Füllung: Bio-Dinkelspelzen aus der Region  
Stoff: 100% BIO-Baumwolle  
verschiedene Farben, IVN Best & GOTS

**€ 95,00**



**MEDITATIONSKISSEN "LENA"**

Durchmesser 31 cm, Höhe 14 cm  
mit Zipp und Innenpolster  
Füllung: Bio-Dinkelspelzen aus der Region  
Stoff: 100% BIO-Baumwolle  
verschiedene Farben: IVN Best & GOTS  
naturfärbig: Leinen-Baumwollgradl,  
50% Leinen, 50% Baumwolle, Österreich

**€ 55,00**

# Ausstellung

## "GLAUBENSBILDER - LEBENSBILDER"

**VERNISSAGE:  
DONNERSTAG, 12. OKTOBER  
18.00 UHR**

**BEATE HEINEN - ULRICH HEINEN**

Künstlerische Wege zu einer Kultur der Achtsamkeit



# ZUR VERSTÄRKUNG UNSERES KÜCHENTEAMS **KOCH/KÖCHIN** *gesucht*

*Als Ergänzung des  
Küchenteams im Haus  
der Stille suchen wir ab  
sofort eine/n Koch/Köchin  
(m/w/d) mit 20 - 30  
Wochenstunden für die  
Verpflegung unserer Gäste  
und der Gemeinschaft  
im Haus der Stille, die/  
der uns mit vegetarischer  
Küche in all ihrer Vielfalt  
verwöhnen möchte.*

» Seite 29

Foto: stevebp pixabay



LEBENSRAUM FÜR SPIRITUALITÄT & BEGEGNUNG  
Friedensplatz 1, A-8081 Heiligenkreuz a. W.  
+43 (0)3135 / 826 25, [info@haus-der-stille.at](mailto:info@haus-der-stille.at)  
[www.haus-der-stille.at](http://www.haus-der-stille.at)

