

haus **der** stille

# echo der stille



Möge Friede auf Erden sein

JAHRES-  
PROGRAMM  
ZUM  
HERAUSNEHMEN





Haus der Stille

# Geh mit uns!

Wir sind eine bunte Gemeinschaft von Männern und Frauen aus verschiedenen Nationen, unterschiedlichen Alters, verschiedener Lebensweisen. Uns verbindet eine gemeinsame Vision im Haus der Stille. Wir bieten seit vielen Jahren die Möglichkeit an, ein Jahr lang ganz in unserer Gemeinschaft mitzuleben ...

## **FÜR EIN PAAR TAGE ALS EINZELGAST**

Frage in unserem Büro nach:  
[info@haus-der-stille.at](mailto:info@haus-der-stille.at)  
03135 / 82625

## **FÜR EINE LÄNGERE AUSZEIT ALS LANGZEITGAST**

ab 3 Wochen  
SASCHA  
[sascha@haus-der-stille.at](mailto:sascha@haus-der-stille.at)

## **FÜR EINE ZEIT ALS VOLONTÄR\*IN**

mehrere Tage bis zu einem Jahr  
MANFRED  
[manfred@haus-der-stille.at](mailto:manfred@haus-der-stille.at)

## **FÜR EIN ORIENTIERUNGSJAHR**

SASCHA  
[sascha@haus-der-stille.at](mailto:sascha@haus-der-stille.at)



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

## Still werden – dankbar sein – leben

Mit diesen Worten gingen wir heute in die Mittagsmeditation. Diese Worte begleiten mich in der Suche nach Gemeinschaft. Denn im Trubel des Alltags schaue ich manchmal mehr auf das, was nicht geht. Ich lese jede einzelne Rückmeldung, wo die Erwartungshaltung nicht mit der Realität übereinstimmt. Es macht mich betroffen.

## Und dann hilft es mir, still zu werden.

Ich bin überzeugt, dass wir nur mit euren Rückmeldungen qualitätsvolle Zukunft haben können. So können wir uns verbessern oder reflektieren, wie wir zu einer gemeinsamen Vorstellung von „Haus der Stille“ und Gemeinschaft kommen können.

## Und dann hilft es mir, mich in Dankbarkeit zu üben.

In diesem Heft möchte ich insbesondere Grete Grassmugg Danke sagen, die nach fast 30 Jahren in Pension geht. (S. 6) Danke unseren Ehrenamtlichen, die das Gemeinschaftsleben prägen. Neben vielem anderen ist im Oktober eine Wand entstanden mit Ikonen aus unterschiedlichen Ländern, die es im Haus der Stille - Laden und online zu erwerben gibt. (S 30)

## Und dann ... einfach leben

Glocken waren immer etwas, das Gemeinschaften, Familien, Bauernhöfe... zusammengerufen hat. Es ist Zeit, legt die Arbeit nieder, kommt zusammen. Glocken, die Himmel und Erde miteinander verbinden. Glocken als Symbol für das Leben, ein Hin und Her, ein Auf und Ab.

Unsere Glocken schweigen. Unsere Köchinnen backen nun Glockenbausteine als Danke für Deine Glockenspende, als Symbol für Leben in Einfachheit, Dankbarkeit, mit bedeutsamen Begegnungen.

Pace e Bene




NATALIE  
KAMPER

Leitungsteam

**DANKE, GRETE**  
für 31 Jahre  
Dienst in unserer  
Gemeinschaft  
» 6



# Gemeinschaft im Wandel

*Gedanken über das Miteinander im Haus der Stille*

**W**er es gewohnt war, im Haus der Stille bei den Mahlzeiten und Gebeten viele Mitglieder der Gemeinschaft zu treffen, hat in den vergangenen Jahren eine Veränderung bemerkt: Die Hausgemeinschaft ist weniger sichtbar geworden. „Gibt es sie denn noch?“, kann man fragen hören. – Wo ist sie zu finden und was macht sie aus?

## Wer dazugehört...

Im Haus der Stille gibt es ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl; gleichzeitig bleibt das konkrete Miteinander oft auf punktuelle Begegnungen und die Besuche im Haus als Gast oder Ehrenamtliche:r beschränkt.

Das ist keineswegs alles: Es besteht eine tieferliegende Verbundenheit, die über Zeit und Raum hinweg bedeutend

ist. So ist die Gemeinschaft viel größer als nur die Zahl der Mitarbeitenden oder Mitbewohner:innen. Eine genaue Definition allerdings existiert nicht – und dies ganz bewusst. Jede:r bestimmt selber seine/ihre Nähe zum Haus und darf darauf vertrauen, dass das Band nicht abreißt, auch wenn er oder sie weit entfernt lebt, vielleicht selten kommt oder nur online verbunden ist. Der Anspruch an den Einzelnen besteht darin, auch seinerseits die Verbindung in Solidarität und im Gebet zu pflegen. Jede:r ist immer zugleich Empfangende:r und Gebende:r.

## Vielfalt und Einheit

Die Gemeinschaft ist vielfältig und facettenreich. „Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen“, so

legt es das Johannesevangelium Jesus in den Mund. In diesem Punkt ist das Haus der Stille dem Haus Gottes sehr ähnlich: Die Wege sehr verschiedener Menschen kommen hier zusammen, viele Zimmer, viele Wohnungen, viele verschiedene Vorstellungen und Eigenheiten...

Es ist nicht die Summe dieser Vielen und ihrer Verschiedenheiten, auch nicht ein kleinster gemeinsamer Nenner, der die Einheit ausmacht. Vielmehr ist es der gemeinsame Rückbezug auf das christliche Fundament: Gott suchen und danken, mit Christus das eigene Leben einsetzen und geben, mit ihm auferweckt werden zu neuem Leben, in der Kraft des Geistes stets Neues wagen – Spiritualität aus der Taufe.

Und die Richtung? – In dem gemeinsamen Haus wollen wir alle aufnehmen und beherbergen, die Stille und Sinn suchen. Menschen beheimaten und darin selber Heimat finden, ist die tägliche Aufgabe. Für dieses größere Ganze arbeiten wir zusammen. Unsere Gemeinschaft ist kein Selbstzweck.

In diesem Spannungsbogen zwischen Besinnung auf die eigene Grundlage und das vertrauensvolle Voranschreiten unter sich wandelnden Bedingungen entsteht die Einheit, die in sich immer vielfältig bleiben wird wie ein Orchester im Spielen einer Symphonie: Je mehr Stimmen, desto voller der Klang. Christ:innen und andere gehören bei uns dazu.

Christsein geht nur in Gemeinschaft. Ihr Kennzeichen ist das Unterwegssein. ChristInnen sind PilgerInnen auf dem Weg mit Gott. Das ist sogar eine

Definition von Kirche: das pilgernde Gottesvolk oder – wie in letzter Zeit noch treffender formuliert wurde – das „stolpernde“, denn der Weg kann steinig sein.

### **Fest und beweglich**

Ein Fundament muss in Krisen und Stürmen tragfähig sein, ein Haus darf nicht auf Sand gebaut sein. Ein solch starkes Fundament ist im Haus der Stille vorhanden. Zugleich ist es dynamisch und beweglich. Wie die Gebäude der Akropolis aufgrund ihrer in sich mobilen Säulen die zahlreichen Erdbeben der Geschichte überlebt haben, so auch das Haus der Stille. Weil das Fundament in der Beziehung zu Gott gründet und Beziehung etwas Lebendiges und Wandelbares ist, verändert sich auch fortlaufend die Gestalt des Miteinanders. – Wie für die Gesamtkirche gilt auch für unser Haus: *semper reformanda*, stets im Wandel und Prozess der Erneuerung. Diese Dynamik macht die Identität der Kirche und auch unseres Hauses aus. Das Fundament vom Haus der Stille sind die lebendigen Beziehungen. Alles andere wird darum herum gestaltet. So ist die Gemeinschaft heute anders erfahrbar als früher. Als kirchlicher Andersort hat sie in der vielfältigen Liturgiegestaltung und den ganz unterschiedlichen spirituellen und praktischen Angeboten ihre besondere Strahlkraft. Für (geistliche) Experimente (nach Ignatius v. Loyola) ist sie jederzeit offen.

*Brigitte Proksch UAC*

**Grete Graßmugg**  
seit 1992 in der  
Hausgemeinschaft  
mit stets  
freundlicher  
Stimme und  
offenem Ohr am  
Telefon und einem  
weiten Herzen  
in der direkten  
Begegnung



## Danke Grete!

Liebe Grete, nach fast 30 Jahren im Haus der Stille gehst du nun in Pension. So wie ich manchmal meine Kinder ins Haus der Stille mitbringe, so hast du es in deiner Anfangszeit auch gemacht. Das Haus der Stille war schon damals ein familienfreundlicher Arbeitsplatz, als es noch keine Zertifizierung dafür gab. Ich durfte dich kennen lernen als Menschen mit offenem Ohr und weitem Herzen. So viele Menschen haben dich ins Vertrauen gezogen. Du wertschätzt jeden einzelnen Menschen mit seiner/ihrer Geschichte. Aber auch die Zahlen hast du immer im Blick, egal ob es die täglichen Essenszahlen für die Küche oder die großen fürs Rechnungswesen sind. Danke!

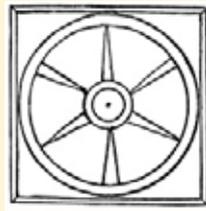
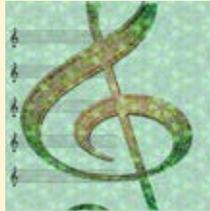
*Natalie*

*Es war Grete immer ein großes Anliegen, für das sie sich mit ihrer Kompetenz eingesetzt hat, dass mit dem Geld alles stimmt. Und dass wir genug davon haben.*

*Vielleicht kannst du deine Wertschätzung für Grete und ihre Arbeit in Form einer Spende für das Haus der Stille kundtun. Es wäre ganz in ihrem Sinn, denn sie war nach Gerhard Grinschgl immer die erste, die unsere finanziellen Sorgen unmittelbar mitgetragen hat.*

Spendenkonto Haus der Stille AT49 3817 0000 0101 2459  
Verwendungszweck Grete

# Programm 2024



Auch unsere Kursangebote zielen auf ganzheitliche Erfahrungen ab und sind eingebettet in ein "Gesamtpaket": die Stille im Haus und in der Umgebung und unsere Tagesstruktur. All das soll dir helfen, dir selbst, anderen Menschen und Gott zu begegnen.

Um einen Abstand zum Alltag zu bekommen, ist es wichtig, dass alle Kurs-Teilnehmer:innen während eines Kurses bei uns nächtigen. Es ist in der Regel immer möglich, schon ein/zwei Tage früher zu kommen und auch länger zu bleiben.

## Kursprogramm online

Es werden im Lauf des Jahres immer auch neue Kurse dazukommen. Den aktuellen Stand findest du im Kursprogramm auf unserer Website, das laufend aktualisiert wird.

## Kursanmeldung

Du kannst dich auf herkömmlichem Weg telefonisch oder per Mail zu einem Kurs anmelden oder direkt über das Online-Modul im Kursprogramm auf unserer Website.



DI 2. 1., 18.00 –  
SO 7. 1., 14.00



Reinhard Mendler,  
Petra Wolf

KURSBEITRAG € 150,-  
VOLLPENSION € 266,-

MO 8. 1., 9.00 –  
FR 12. 1., 14.00



Natalie Kamper  
Manfred Kamper  
Haus der Stille-Team

KEIN KURSBEITRAG

MO 8. 1.,  
19.00 – 20.30



P. Sascha Heinze SAC,  
Sarah Strassnig

TEILNAHME KOSTENLOS

weitere Termine:

15. Jänner, 22. Jänner

MI 10. 1.  
19.00 – 21.00

Hedi Mislik

freiwillige Spende

FR 12. 1., 18.00 –  
SO 14. 1., 14.00

Hans Waltersdorfer,  
Karin Michel

## MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

### PRAXISTAGE FÜR GEÜBTE

- durchgängiges Schweigen
- intensive Übung der Meditation im Sitzen (25 Minuten-Einheiten, insgesamt ca. 6 Stunden) u. Gehen
- Körperübungen aus Feldenkrais
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Eucharistiefeyer

Das gemeinsame Üben kann dabei helfen, tief in die eigene Übung einzutauchen; es kann sich ein die Übung tragendes Feld entwickeln.

**VORAUSSETZUNG** *Vorerfahrungen mit intensiver Sitzmeditation*

## 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!

Kostenlose Unterbringung in Einzelzimmern

**VORAUSSETZUNG** *Freude am gemeinsamen Arbeiten; bringt bitte Kleidung für jedes Wetter mit!*

**O**NLINE

## ANGST: ZWISCHEN SCHATTEN UND LICHT

### DREITEILIGE ONLINE-GESPRÄCHSREIHE

Angst ist ein Phänomen, das uns durch unser Leben begleitet. Oft als Mahnerin, als Hinweisgeberin, als Unterstützerin, als Beschützerin. Manchmal als schwierige bis lebenslähmende Begleiterin.

Gerade in unserer Zeit hat sich die Angst in die Seelen vieler Menschen geschlichen. Bedingt durch die sich zeigenden Krisen, Leistungsdruck, Zukunftsängste, wachsen auch die Ängste, die viele Menschen ergreifen.

**VORAUSSETZUNG** *Teilnahme an allen drei Abenden*

**R**EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

### KREIS- & GRUPPENTÄNZE

**G**ESCHLOSSENE GRUPPE

## DIE BIBEL FÜR MICH ENTDECKEN (2)

### DIE BIBEL LESEN IN ZEITEN DES KLIMAWANDELS

ONLINE

## ANGST: ZWISCHEN SCHATTEN UND LICHT

DREITEILIGE ONLINE-GESPRÄCHSREIHE (2) [SIEHE » Seite 2](#)

NEU / REGELMÄSSIG

## FRANZISKANISCHES TAIZÉGEBET

TAIZÉGESÄNGE UND FRANZISKANISCHE GEBETE

ALLE TERMINE [SIEHE » Seite 15](#)

## SPIEGEL DES LICHTES SEIN

ALLTAGSSPIRITUALITÄT MIT KLARA VON ASSISI

Klara von Assisi spricht mit ihren Schwestern, die Menschenliebe mit Mystik verbinden, inspirierend in moderne Lebenswege, die sesshafter sind als es die ersten Franziskaner in ihrem Wanderdasein waren.

Klaras Schwestern wagten als freie «Töchter Gottes» und als «Freundinnen der Geistkraft» ein christliches Leben nach dem Vorbild von Maria, Marta und Lazarus von Betanien.

Ihre geschwisterliche Basiskirche forderte Kirche und Gesellschaft ihrer Zeit heraus – und ermutigt bis heute.

## STILLE.FOTO.TAGE

MEDITATIVES FOTOGRAFIEREN

- eintauchen in Stille, Licht und Farben der Jahreszeit
- achtsam werden für die Zeichen des Lebens in der Natur
- einführende Impulse zur Bildgestaltung
- fotografierend unterwegs sein in der Umgebung
- Erfahrungsaustausch und Bildbesprechung in der Gruppe
- Gebetszeiten und Gottesdienste mit der Hausgemeinschaft

ONLINE

## ANGST: ZWISCHEN SCHATTEN UND LICHT

DREITEILIGE ONLINE-GESPRÄCHSREIHE (3) [SIEHE » Seite 2](#)

REGELMÄSSIG

## MEDITATION

"Im Angesicht Gottes meinem Leben Raum geben"

Mittwoch, 16 - 18 Uhr

MO 15. 1.,  
19.00 – 20.30

P. Sascha Heinze SAC,  
Sarah Strassnig

MI 17. 1.,  
19.30 – 21.00



FR 19. 1., 18.00 –  
SO 21. 1., 14.00



Niklaus Kuster OFMcap

KURSBEITRAG € 70,-  
VOLLPENSION € 110,-

MO 22. 1., 18.00 –  
MI 24. 1., 14.00



Hans Waltersdorfer

KURSBEITRAG € 55,-  
VOLLPENSION € 110,-

MO 22. 1.,  
19.00 – 20.30

P. Sascha Heinze SAC,  
Sarah Strassnig

FR 26. 1., 18.00 –  
SO 28. 1., 14.00



**Constanze Moritz**

KURSBEITRAG € 110,-  
VOLLPENSION € 110,-  
MATERIAL € 2,50  
*(Wer eine eigene rote Nase mitbringt, braucht keine Materialkosten zu zahlen.)*

FR 26. 1., 18.00 –  
SO 28. 1., 14.00



**Irmgard Moldaschl  
Maria Grentner**

KURSBEITRAG € 100,-  
VOLLPENSION € 110,-  
Materialkosten ca. € 10,-  
bis 20,- je nach Verbrauch

FR 2. 2., 18.00 –  
SO 4. 2., 14.00



**Hans Waltersdorfer**

KURSBEITRAG € 40,-  
VOLLPENSION € 110,-

FR 2. 2., 18.00 –  
SO 4. 2., 14.00

**Brigitte Proksch**

MI 7. 2.  
19.00 – 21.00

**Hedi Mislik**

freiwillige Spende

## HUMORVOLL - LEICHT - BESCHWINGT

MICH VOM CLOWN INSPIRIEREN LASSEN

Im Alltag gibt es immer wieder Situationen, die Kraft kosten und uns herausfordern.

An diesem Wochenende stellen wir die Dinge mal auf den Kopf, probieren neue Blickwinkel aus, entdecken den Clown in uns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf den Alltag schauen, auf kreative Weise neue Handlungsmöglichkeiten erforschen.

Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Reflexion und Austausch unterstützen uns dabei, mehr Humor und Leichtigkeit im Alltag zu finden.

## LEBENS-MUSTER: "GE-WOLL-TE TRANSFORMATION"

WOCHENENDE MIT FILZEN UND BIOGRAFIEARBEIT

Der Prozess des Filzens lässt uns erleben, wie sich zarte Wollfasern nur mithilfe von Wasser, Seife und der Arbeit unserer Hände miteinander verbinden, an Festigkeit gewinnen, zu neuer Form und Struktur werden: Transformation, Umwandlung.

Angeregt durch diesen Prozess gehen wir der Frage nach: Wann und wie geschieht Verwandlung, Transformation in unserem Leben? Textimpulse, Elemente aus der Biografiearbeit sowie persönlicher Austausch begleiten uns dabei.

*Es können Sesselauflagen oder einfache Gefäße in Nassfilztechnik gefilzt werden.*

## ICH SING DIR MEIN LIED

SINGWOCHENENDE

Der Schwerpunkt an diesem Wochenende wird neben dem Kennenlernen einiger neuerer Lieder v.a. das gemeinsame Singen aus dem Liederbuch "du mit uns" sein. Dabei wird auf die Wünsche der Teilnehmer\*innen eingegangen.  
*nach Möglichkeit eigene Instrumente mitbringen!*

## GASTFREUNDSCHAFT im Haus der Stille

VERTIEFUNGSWOCHENENDE FÜR EHRENAMTLICHE MITARBEITER:INNEN IM HAUS DER STILLE

**R**EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

KREIS- & GRUPPENTÄNZE - FASCHINGSTANZABEND

## 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
- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- freies Tanzen

## MIT YOGA ZU VITALITÄT UND INNERER RUHE

### KUNDALINI-YOGA - FÜR KÖRPER-SEELE-GEIST

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.

*für Beginner und auch Fortgeschrittene, unabhängig vom Alter*

#### ONLINE

## AUF DER SPUR DES FEUERS

### ONLINE-EXERZITIEN IN DER FASTENZEIT

Täglich ein kurzer Impuls, so kurz, dass er einen den Tag hindurch begleiten kann. Gedanken aus christlichen und anderen Quellen zu Ermutigung, Besinnung und Neuaufbruch, aber auch zur Irritation... Die Impulse zielen darauf hin, Gott im Alltag zu entdecken.

4 Wochen der vorösterlichen Zeit hindurch werden Impulse jeden Tag per E-mail zugesendet. Online-Exerzitien finden zu Hause und im Alltag statt. Sie bestehen aus einer täglichen halben Stunde Stille, Meditation, Gebet. Dazu hilft der Impuls. Einmal pro Woche Austausch online.

FR 9. 2., 15.00 –  
SO 11. 2., 14.00

Hedi Mislik

KURSBEITRAG € 70,-  
VOLLPENSION € 110,-

FR 9. 2., 18.00 –  
SO 11. 2., 14.00



Petra Vogel-Kern

KURSBEITRAG € 145,-  
VOLLPENSION € 110,-

MI 14. 2. –  
MI 13. 3.



Brigitte Proksch

KURSBEITRAG € 20,-  
Mindestspende

**FR 16. 2., 18.00 –**  
**SO 18. 2., 14.00**

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

**KURSBEITRAG € 200,-**  
**VOLLPENSION € 110,-**

**ANMELDUNG**  
trixi.zotloeterer@iigs.at  
Tel.: 0699-12429587  
**Anmeldeschluss 16.1.**

**SA 17. 2., 14.30 –**  
**SO 18. 2., 14.00**

**Kurt Schmidl**  
**Hedi Mislík**

**KURSBEITRAG € 50,-**  
**VOLLPENSION € 55,-**

**SA 24. 2., 14.30 –**  
**SO 25. 2., 14.00**



**Erika Pammer**  
**KURSBEITRAG €120,-/Paar**  
**VOLLPENSION € 55,-**  
pro Teilnehmer:in

**MO 26. 2., 9.00 –**  
**FR 1. 3., 14.00**

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

**FR 1. 3., 18.00 –**  
**SO 3. 3., 14.00**



**Horst Strasser**  
**Daniela Schwarz**  
**KURSBEITRAG € 50,-**  
**VOLLPENSION € 110,-**

## HEIL WERDEN (3)

**LEIBARBEIT UND BIBELTEXTE ALS INSPIRATION UND HEILQUELLE ERFAHREN**

Seminar in 4 Teilen - auch einzeln buchbar

### (3) Herz + Begeisterung

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

---

## GOTT MEINER SEHNSUCHT

**PSALMEN ERLEBEN**

Die Psalmen – dieses seit Jahrtausenden gebetete Liedgut der Menschheit gilt vielen heute als schwer verständlich, anstößig, und überholt.

In einer Spurensuche nach ihrer Faszination nähern wir uns einigen dieser Texte in der Form des Bibliologs und im Singen.

---

## WIR TUN UNS GUT(ES)

**WOHLFÜHLZEIT FÜR PAARE**

Den Alltag hinter uns lassen und sich wieder neu begegnen. Mit Körperübungen zum Lockern der Muskulatur und dem Kennenlernen der Energielehre > STRÖMEN < dem Jin Shin Jyutsu und deren Anwendung in gegenseitiger Zuwendung.

---

## ARBEITEN UND INNEHALTEN

**GEMEINSAME TAGE IM HAUS DER STILLE**

**SIEHE » Seite 3**

---

## MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

**PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE**

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

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

## TRAUER LIEBEVOLL WANDELN

ABSCHIED BRAUCHT ZUWENDUNG, ZEIT UND DANKBARKEIT

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  
Tipps und Angebote werden wir 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 Menschen, die ihrer Trauer Raum geben wollen und andere Betroffene wertvoll unterstützen möchten.*

## LEBEN MIT DEM WARUM

GOTTESDIENST FÜR SUIZID-BETROFFENE

## OSTERBROT

BACKEN MIT INGRID UND MONIKA

Gemeinsames Zubereiten verschiedener Teige, Formen und Backen von Gebildegebäck:

- Osterbrot, Osterpinzen, Osternesterl
- Rezepte
- Anregungen und Tipps
- ca. 2 kg Gebäck zum Mitnehmen
- gemeinsame Jause (Brot mit Aufstrichen, Getränk)

## IKONENMALEREI

FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Die Ikone ist die Heilige Schrift in Farben dargestellt, ein heiliges Buch, geschrieben mit Pinsel und Farbe. Abseits der Hektik und Geschäftigkeit wollen wir versuchen, eine Atmosphäre der Vertiefung und Identifikation mit der mehr als 1500 Jahre alten Tradition der Ikonenmalerei zu schaffen.

Die Ikone ist wundervoll, wenn sie den Menschen zum Gebet ruft und man die geistige Kraft spürt, die von ihr ausgeht.

*Ikonnensegnung am Sonntag im Rahmen des Gottesdienstes*

FR 1. 3., 16.00 –  
SO 3. 3., 14.00



Elfriede Heil

KURSBEITRAG € 90,-  
VOLLPENSION € 110,-  
MATERIAL € 10,-

SO 3. 3., 11.30

DI 5. 3.,  
15.00 – 19.00



Ingrid Fruhmann  
Monika Grassmugg

KOSTEN € 50,-  
inkl. Material, Unterlagen  
und Jause

MI 6. 3., 14.00 –  
SO 10. 3., 14.00

Silva Bozinova  
Vesna Deskoska

KURSBEITRAG € 150,-  
VOLLPENSION € 220,-  
MATERIAL CA. € 70,-  
pro Ikone

MO 11. 3., 15.00 –  
MI 13. 3., 14.00



**Renate Kaiblinger**

KURSBEITRAG € 50,-  
VOLLPENSION € 110,-  
MATERIAL € 15,-

MI 13. 3.,  
19.00 – 21.00

**Hedi Mislik**

freiwillige Spende

DO 14. 3., 17.30 –  
SO 17. 4., 14.00



**Ulrike Bernsteiner  
MingDe**

KURSBEITRAG € 180,-  
VOLLPENSION € 165,-

SA 16. 3.  
10.00 – 12.00



**Angelika Teuschler**

KURSBEITRAG € 25,-  
pro Person (Kinder gratis)

## MEDITATIVES GESTALTEN MIT PFLANZEN

IN ANLEHNUNG AN IKEBANA

Wenn der Frühling vor der Tür steht, lade ich ein zum meditativen Gestalten in Anlehnung an IKEBANA.

Geht mit mir einige Schritte auf dem BLUMENWEG.

Lasst uns staunen über Gottes Schöpfung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, sich für einige Stunden in Stille darauf einzulassen.

*Bitte zeitgerecht anmelden, weil noch nähere Hinweise zugeschickt werden.*

---

**R** EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

KREIS- & GRUPPENTÄNZE

---

## ERINNERE DICH AN DEN ORT DER STILLE IN DIR

QIGONG UND 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 – jeweils vormittags und nachmittags in Bewegung, im Stehen, im Sitzen und im Gehen.
- Zeit für persönliche Gespräche

*Der Kurs ist grundsätzlich im Schweigen*

---

**N** EU / **R** EGELMÄSSIG

## KRÄUTERSPAZIERGÄNGE

Wir spazieren durch den Naturgarten des „Hauses der Stille“ und über angrenzende Wiesen. Währenddessen erkläre ich die Heil- und Wildkräuter, die uns begegnen, ihre Verwendung in der Küche und für den Arzneischränk. Wir werden sehen, fühlen, riechen und schmecken und so einen umfassenden Zugang zu den Pflanzen schaffen. So manche mythologische Geschichte oder altes Kräuterwiesen rundet unser Pflanzenbild ab **WEITERE TERMINE SIEHE » Seite 15**

## "NIMM DEIN BETT UND GEH!"

### MALENDE EINKEHRTAGE

Das Thema Heilen hat die Menschen zu allen Zeiten beschäftigt. Heilend und heilsam war Jesus in Wort und Tat. Vielmals wird in der Bibel berichtet von Jesus als „Heiland“.

Wir gehen in diesem Kurs ausgewählten Heilungserzählungen Jesu nach, malend, schreibend, horchend. Wir versuchen diese Geschichten für heute und fürs eigene Leben lebendig und wirkmächtig werden zu lassen.

**MITZUBRINGEN:** *Eigenes Mal- und Zeichenmaterial. Vom Kursleiter wird kein Material zur Verfügung gestellt. Bitte alles selbst mitbringen!*

**VORAUSSETZUNGEN:** *Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Interesse, sich einlassen und Zeit nehmen genügen.*

## 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.

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

## OSTERTREFFEN

### VERSÖHNT MIT LEBEN UND TOD - OSTERN MIT DEM SONNENGEANG

Im Zentrum des Ostertreffens steht die Vorbereitung und die Feier der Liturgie dieser Tage: mit Jesus den Weg des Lebens gehen, durch alle Dunkelheiten hindurch ins Licht. Franz von Assisi und sein Sonnengesang (das "Lied der großen Versöhnung") werden uns dabei begleiten.

Es gibt auch die Möglichkeit, ganz in die Stille zu gehen, einschließlich der Essenszeiten im Extrazimmer. Ausklingen lassen bis Ostermontag ist möglich.

MO 18. 3., 18.00 –  
FR 22. 3., 14.00



**Alois Neuhold**

KURSBEITRAG € 130,-  
VOLLPENSION € 220,-

FR 22. 3., 18.00 –  
SO 24. 4., 14.00



**Ralf Eggartner**

KURSBEITRAG € 120,-  
VOLLPENSION € 110,-

MI 27. 3., 18.00 –  
SO 31. 3., 14.00



**Hans Waltersdorfer,  
Haus der Stille-Team**

GESAMTKOSTEN € 220,-

MO 1. 4., 18.00 –  
SO 7. 4., 14.00



**Sr. Katharina Fuchs sa**

KURSBEITRAG € 150,-  
VOLLPENSION € 330,-

MI 10. 4.,  
19.00 – 21.00

**Hedi Mislik**

freiwillige Spende

FR 12. 4., 17.00 –  
SO 14. 4., 14.00



**Edith Haidacher,  
Eduard Baumann**

KURSBEITRAG € 150,-  
VOLLPENSION € 110,-

FR 12. 4., 18.00 –  
SO 14. 4., 14.00

**Trixi Zotlöterer  
Irmi Lenius**

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

ANMELDUNG  
trixi.zotloeterer@iigs.at  
Tel.: 0699-12429587

Anmeldeschluss 12.3.

## EXERZITIEN

### EIN BEGLEITETER ÜBUNGSWEG

Ignatianische Einzelexerziten sind ein begleiteter Übungsweg entlang der Möglichkeiten und Erfahrungen des einzelnen und ganzen Menschen in seiner Ganzheit. In der Bibelbetrachtung nach Ignatius von Loyola lassen wir uns von Gottes Wort in den Menschenworten der Heiligen Schrift ansprechen. In der Rückschau auf bisher Gelebtes können wir Spuren von Gottes Wirken finden, die Ordnung unseres Lebens erkennen oder auch eine Neuordnung – eine Entscheidung – wagen.

**R** EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

### KREIS- & GRUPPENTÄNZE

## DREI STRAHLEN AUS DER MITTE

### MIT DEM MEDITATIONSRAD VON BRUDER KLAUS DEN WEG DES HERZENS GEHEN

Aus dem Alltagstrubel heraustreten und sich mit der Herzmitte verbinden, das beschreibt den kon-temp-lativen Weg des Herzens. Geübt wird ein sich Öffnen und Erfüllen-Lassen aus der Mitte Gottes. Dies geschieht durch das Eintreten in die innerste Mitte unseres Leibes, der – wie der Apostel Paulus sagt – ein „Tempel des Heiligen Geistes“ ist. In dieser Öffnung können wir Ruhe und Kraft erfahren.

Wir lassen uns auf diesem Weg vom Meditationsbild des Bruder Niklaus von Flüe (1417-1487) inspirieren. Er verband in vortrefflicher Art Meditation und engagiertes Handeln, Rückzug und Friedensarbeit. Seine Kraft hierzu holte er aus einer Licht-Rad-Vision: Drei Strahlen gehen von der Mitte aus und drei Strahlen fließen in die Mitte zurück.

Wir meditieren in diesen Schweigetagen die drei Strahlen aus der Mitte. **2. TERMIN: 12.-14.9. SIEHE » Seite 17**

## HEIL WERDEN (4)

### LEIBARBEIT UND BIBELTEXTE ALS INSPIRATION UND HEILQUELLE ERFAHREN

Seminar in 4 Teilen - auch einzeln buchbar

### **(34) Sinne + Wahrnehmung**

Was heißt: bei Sinnen sein? Was heißt: Wahrnehmen? Was Glauben mit Erkennen zu tun hat

## AUF DER SUCHE NACH SINN

Haben Sie sich auch schon gefragt „Wofür lebe ich?“ Suchen Sie gerade den Sinn in Ihrer momentanen Situation, z.B. weil Sie einen großen Verlust erleben mussten, Sie mit Ihrer Lebenswelt nicht (mehr) klarkommen oder Sie Angst vor der Zukunft haben?

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.

**G** ESCHLOSSENE GRUPPE

## DIE BIBEL FÜR MICH ENTDECKEN (3)

### 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. Es ist darüber hinaus ein sehr anschauliches Hilfsmittel, sich auf dem eigenen inneren spirituellen Weg weiterzuentwickeln und zu einem vollständigen „runden“ Menschen zu werden.

## MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

### PRAXISWochenende für Geübte

- durchgängiges Schweigen
- Sitzmeditationen á 25 Minuten (ca. 10 Einheiten am Sa)
- Körperübungen nach Feldenkrais
- Gelegenheit zur Teilnahme an der Liturgie der Hausgemeinschaft

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

FR 19. 4., 18.00 –  
SO 21. 4., 14.00



**Klaus Schmidt**

KURSBEITRAG € 70,-  
VOLLPENSION € 110,-

FR 26. 4., 18.00 –  
SO 28. 4., 14.00



**Klaus Schmidt**

KURSBEITRAG € 70,-  
VOLLPENSION € 110,-

FR 3. 5., 18.00 –  
SO 5. 5., 14.00



**Reinhard Mendler,  
Petra Wolf**

KURSBEITRAG € 50,-  
VOLLPENSION € 110,-

**MI 8. 5.,  
19.00 – 21.00**

**Hedi Mislik**

freiwillige Spende

**DO 16. 5., 18.00 –  
DI 21. 5., 22.00**



**Hans Waltersdorfer**

KOSTEN € 680,-  
Gesamtkosten

**FR 17. 5., 18.00 –  
SO 19. 5., 14.00**

**Gabriele Ludescher,  
Hedi Mislik**

KURSBEITRAG € 85,-  
VOLLPENSION € 110,-

*Für alle, die mehr  
wollen: Verlängerung bis  
Pfungstmontag möglich!*

**FR 24. 5., 15.00 –  
SO 26. 5., 14.00**

**Siegfried Essen  
Gerhard Marcel Martin**

**FR 31. 5., 12.45 –  
SO 2. 6., 14.00**



**Horst Strasser**

KURSBEITRAG € 100,-  
VOLLPENSION € 122,-

**R** EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

KREIS- UND GRUPPENTÄNZE

## PFINGSTEN IN ASSISI

AUF DEN SPUREN VON FRANZISKUS UND KLARA

Wir werden in diesen Tagen die franziskanischen Stätten in und um Assisi großteils zu Fuß erwandern, uns vor Ort inspirieren lassen von diesen beiden Heiligen, deren Lebensweise auch heute noch viele fasziniert, miteinander beten, singen, Gottesdienste feiern, den Frühling in Umbrien genießen ...

*Pfingsten - die schönste Jahreszeit für eine Reise nach Assisi!*

## RUACH - ATEM & LEBENSKRAFT

BEWEGUNG, MUSIK UND TANZ

Ein- und Ausatmen, Ruhe und Bewegung, Lufthauch spüren und Lebendigkeit zum Ausdruck bringen - durch Musik, einfach spielbare Instrumente, die eigene Stimmung und gemeinsames Tanzen.

- Tönen mit Zimbeln, Glocken, Cinellen, Triangeln, Klangstäben, Kalimbas, Klangschalen, und Trommeln
- Kreistänze
- die eigene Stimme zum Klingen bringen
- freies Tanzen
- Bewegungsübungen

## BIBLIODRAMA MEETS AUFSTELLUNGSARBEIT

*Detailinformationen folgen zeitgerecht*

## ZEN UND SENSEN MÄHEN

EINÜBUNG IN DIE STILLE UND DAS ARBEITEN MIT DER SENSE BEIM HOCHGRASMÄHEN

Im Kurs lernen und/oder vertiefen wir das Arbeiten mit der Sense. Im klösterlichen Sinn „ora et labora“ werden wir uns auch bei der Meditation in die Stille einüben. Wir werden auch teilweise im Schweigen mähen.

Vortrag (nach Wunsch): Inhalte über Biolandwirtschaft

**MITZUBRINGEN:**

*Offenheit und Neugier | gutes Schuhwerk, Sonnenhut | wenn vorhanden: eine (eigene) Sense, Kumpf + Wetzstein | Outdoor-Kleidung und bequeme Kleidung für Meditation und Dehnungsübungen*

## KÖRPER – ATEM – STIMME

In diesem Seminar erforschen wir mit unserer Sprech- bzw. Singstimme die eigenen Gewohnheiten bei der Bildung von Tönen. Wir beobachten diese meist automatisierten Prozesse und machen sie uns bewusst. Dadurch entdecken wir Möglichkeiten, wie wir sie erweitern und funktionaler gestalten können – möglichst mit Entspannung, Humor und Freude.

Für alle, die gerne singen, die immer schon gerne singen wollten, die sich gerne mehr trauen würden.

FR 31. 5., 17.00 –  
SO 2. 6., 14.00



**Aron Saltiel**

KURSBEITRAG € 180,-  
VOLLPENSION € 110,-

## REPARIEREN UND MEDITIEREN

Möchtest du lernen alte Holzmöbelstücke aufzufrischen? Vielen beschädigten Tischen, Sesseln, Regalen etc. können wir mit wenigen handwerklichen Kenntnissen und etwas Kreativität zu neuem Glanz verhelfen. Holz ist ein lebendiges Material, das unsere Sinne anregt. Wir riechen, fühlen, sehen, und hören Holz. Ein ganzheitliches Arbeitserlebnis für alle Sinne.

Achtsames Arbeiten und ein wertschätzender Umgang miteinander, mit der Natur und den Dingen unserer Umgebung liegen uns am Herzen. Darum möchten wir mit euch gemeinsam Altes neu machen. Ganz bodenständig im Handwerk mit Gerd und seiner langjährigen Erfahrung als Tischler und auch spirituell in der Meditation und im Austausch mit Tanja, eingebettet in die Tagesstruktur im Haus der Stille.

MO 3. 6., 18.00 –  
FR 7. 6., 14.00



**Gerd Neugebauer,  
Tanja Shahidi**

KURSBEITRAG € 200,-  
VOLLPENSION € 220,-

## BEI-SICH-SEIN UND KONTEMPLATION

HINFÜHRUNGS- UND ÜBUNGSTAGE ZUM  
KONTEMPLATIVEN GEBET NACH P. FRANZ JALICH SJ

Behutsam lernen wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere innere Mitte zu richten „bei uns zu sein“, um damit Raum zu schaffen, Gott begegnen zu können. Das kontemplative Gebet führt uns zu einer Lebenshaltung, in der es uns möglich wird unsere „Seins-Räume“ – Körper, Geist und Herz – zu öffnen und offen zu halten, um ein Leben im Hier und Jetzt, in der Gegenwart Gottes zu leben.

Die Wahrnehmungsschritte dieser Meditationsform und Impulse aus Schriften der christlichen Mystik und moderner Weisheitslehrer geben uns Rahmen und Stütze dabei.

DO 6. 6., 18.00 –  
SO 9. 6., 14.00



**Sabine Neumann**

KURSBEITRAG € 80,-  
VOLLPENSION € 165,-

FR 7. 6., 17.00 –  
SO 9. 6., 14.00



**Barbara Koren**

KURSBEITRAG € 100,-  
VOLLPENSION € 110,-

## TANZ ALS GEBET

### BETEN MIT LEIB UND SEELE

„Tanz als Gebet“ ist die Einladung mit einfachen Kreistänzen um eine Christusikone Schritt für Schritt in die Gegenwart zu kommen um Gott begegnen zu können dem ICH BIN DA.

Das GEMEINSAME auf-dem-Weg-Sein um und zu dieser Mitte ist dabei eine wertvolle Bereicherung.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt nicht auf dem Erlernen von Tanzschritten und Tänzern sondern auf dem Berührtwerden von der göttlichen Gegenwart. Kurze Impulse zu den Tänzern und Tanzthemen werden als Unterstützung auf dem Weg angeboten.

Während der Tanzeinheiten und in den Pausen bleiben die Teilnehmenden im Schweigen.

**R** EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

**G** ESCHLOSSENE GRUPPE

## DIE BIBEL FÜR MICH ENTDECKEN (4)

### DIE BIBEL LESEN IN ZEITEN DES KLIMAWANDELS

MI 12. 6.,  
19.00 – 21.00

**Hedi Mislik**

FR 14. 6., 18.00 –  
SO 16. 6., 14.00

FR 21. 6., 18.00 –  
SO 23. 6., 14.00

**Brigitte Proksch  
und Team**

KURSBEITRAG (noch offen)  
VOLLPENSION € 110,-

## LEBENS(W)ENDE I

Rituale helfen, exponierte Lebenssituationen besser zu bewältigen; sie bereichern und feiern Übergänge.

Gemeinsam suchen wir nach neuen Formen, im Alltag und in herausfordernden Situationen Erfahrungen des Wandels zu gestalten.

WEITERER TERMIN: 1. - 3.11. **SIEHE » Seite 18**

SA 22. 6., 09.00 –  
SO 23. 6., 14.00



**Karl Furrer**

KURSBEITRAG € 80,-  
VOLLPENSION € 67,-

## KNOSPE.BLÜTE - SYMBOL FÜR DAS LEBEN

Im Seminar vertiefen wir uns in die Symbolik von Knospe und Blüte. Die Blüte in ihrer Schönheit lädt ein, uns Gott und den Menschen gegenüber zu öffnen. Ein besonderes Gewicht legen wir in die Erkundung der Rose als Symbol für Maria. Gedichte und Erzählungen wie „Eine Rose für die Bettlerin“ „Der ichsüchtige Riese“ und „Pele und das neue Leben“ eröffnen eine vertiefte Sicht in die Gestalt der Blüte.

Knospe und Blüte sind auch ein aussagekräftiges Symbol für die Auferweckung Jesu und unsere Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod.

## STILLE.FOTO.TAGE

MEDITATIVES FOTOGRAFIEREN

SIEHE » Seite 3

## DIE SEELE BERÜHREN, DEN KÖRPER SPÜREN

REGIONALE ENTWICKLUNGSTAGE CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT

- Verbundenheit mit uns selbst und letztlich mit dem Göttlichen erfahren
- unser Inneres und unser Äußeres wahrnehmen
- Körper, Natur und Mitmenschen als nicht getrennt erleben
- den eigenen Körper wahrnehmen - auch das bin ich
- Sexualität von Schuld und Scham befreien
- Sinnlichkeit als spirituelle Erfahrung entdecken
- in der Natur das enge Ich ein wenig loslassen
- meinen Körper als Natur, mich als Natur erleben
- Natur als Quelle des Lebens und als Aufgabe und Verantwortung

MO 24. 6., 18.00 –  
MI 26. 6., 14.00

Hans Waltersdorfer

KURSBEITRAG € 55,-  
VOLLPENSION € 110,-

FR 28. 6., 14.00 –  
SO 30. 6., 14.00



Sarah Strassnig und Team

KURSBEITRAG € 130,-  
VOLLPENSION € 110,-

## STILLE

### 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)



Um einen Abstand zum Alltag zu bekommen, ist es wichtig, dass alle KursteilnehmerInnen während eines Kurses bei uns nächtigen. Es ist auch immer möglich, schon ein/zwei Tage früher zu kommen und auch länger zu bleiben.

Auch als Kursgast bist du – in Abstimmung mit dem Tagesplan des Seminars – eingeladen zu den Gebets- und Meditationszeiten der Hausgemeinschaft.

**IMPRESSUM Medieninhaber, Herausgeber & Redaktion:** Haus der Stille, alle: Friedensplatz 1, A-8081 Heiligenkreuz a.W. **Hersteller:** KlampferDruck, St. Ruprecht an der Raab **Verlagsort:** Heiligenkreuz a.W. **Gestaltung & Redaktion:** Hans Waltersdorfer **Fotos (soweit nicht anders angegeben):** Hans Waltersdorfer, Tanja Shahidi, pixabay, privat

# weitere Vorschau

Details in unserem Kursprogramm auf [www.haus-der-stille.at](http://www.haus-der-stille.at)

11/11

MO 1. 7., 9.00 –  
FR 5. 7., 14.00

Natalie Kamper  
Manfred Kamper

MI 3. 7.,  
19.00 – 21.00

Hedi Mislik

MO 8. 7., 18.00 –  
FR 12. 7., 14.00

Brigitte Proksch

FR 12. 7., 16.00 –  
SO 14. 7., 14.00

Bettina Bergmair  
Helmut Renger

MO 15. 7., 18.00 –  
SA 20. 7., 14.00

Alois Neuhold

MI 17. 7., 14.00 –  
SO 21. 7., 14.00

Silva Bozinova  
Vesna Deskoska

MO 22. 7., 17.00 –  
SA 27. 7., 10.00

Horst Strasser  
Daniela Schwarz

SO 28. 7., 18.00 –  
FR 2. 8., 14.00

Renate Kaiblinger

MO 29. 7., 18.00 –  
FR 2. 8., 14.00

Constanze Moritz

## ARBEITEN UND INNEHALTEN

GEMEINSAME TAGE IM HAUS DER STILLE

**R**EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

SIEHE » Seite 8

TANZ AUF DEM LABYRINTH

## EXERZITIEN

NACH IGNATIUS VON LOYOLA

## ACHTSAMES BEGEGNEN & BEWEGEN

AUTHENTIC MOVEMENT - INTERPERSONELLE ACHTSAMKEIT

## FEUER, ERDE, LUFT UND WASSER

SOMMERMALWOCHE

## IKONENMALEREI

FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE

## MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

EINFÜHRUNG

## MEDITATIVES GESTALTEN MIT PFLANZEN

IN ANLEHNUNG AN IKEBANA

## ACHTSAM – NÄRRISCH – WEISE

SPIRITUELLE TAGE MIT DEM CLOWN IN MIR

## MIT YOGA ZU VITALITÄT UND INNERER RUHE

KUNDALINI-YOGA – EIN WOCHENENDE FÜR KÖRPER-GEIST-SEELE

FR 2. 8., 18.00 –  
SO 4. 8., 14.00  
Petra Vogel-Kern

## ACHTSAMKEIT – AUS DER RUHE IN DIE KRAFT

MIT ACHTSAMKEIT ZU INNERER RUHE UND GELASSENHEIT

MO 5. 8., 18.00 –  
FR 9. 8., 14.00  
Petra Vogel-Kern

**R**EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND SIEHE » Seite 8

TANZ AUF DEM LABYRINTH

MI 7. 8.,  
19.00 – 21.00  
Hedi Mislik

## ACHTSAME KOMMUNIKATION ALS SCHLÜSSEL GLÜCKLICHER BEZIEHUNGEN

FREUNDLICHE WORTE SIND WIE HONIG

FR 9. 8., 18.00 –  
SO 11. 8., 14.00  
Petra Vogel-Kern

## SOMMERTANZTAGE

MITEINANDER IN BEWEGUNG KOMMEN

DI 13. 8., 18.00 –  
SO 18. 8., 14.00  
Hedi Mislik

## LEBENS-MUSTER: ÜBERRASCHENDE GESCHENKE DER NATUR

TAGE MIT ECOPRINT UND MEDITATIVEN IMPULSEN

DO 15. 8., 15.00 –  
SO 18. 8., 14.00  
Irmgard Moldaschl,  
Maria Grentner

## ARBEITEN UND INNEHALTEN

GEMEINSAME TAGE IM HAUS DER STILLE

SIEHE » Seite 2

MO 16. 9., 9.00 –  
FR 20. 0., 14.00  
Natalie Kamper  
Manfred Kamper  
Haus der Stille-Team

**R**EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

KREIS- UND GRUPPENTÄNZE

MI 18. 9.,  
19.00 – 21.00  
Hedi Mislik

## DREI STRAHLEN IN DIE MITTE

MIT DEM MEDITATIONSRAD DES BRUDER KLAUS DEN WEG DES HERZENS GEHEN

FR 20. 9., 17.00 –  
SO 22. 9., 14.00  
Edith Haidacher,  
Eduard Baumann

FR 27. 9., 18.00 –  
SO 29. 9., 14.00  
Brigitte Proksch

FR 27. 9., 18.00 –  
SO 29. 9., 14.00  
Helmut Renger

FR 4. 10., 16.00 –  
SO 6. 10., 14.00  
Heinz Stiegler,  
Hans Waltersdorfer

SA 5. 10., 14.30 –  
SO 6. 10., 14.00  
Hedi Mislik

FR 11. 10., 18.00 –  
SO 13. 10., 14.00  
Ralf Eggartner

MI 16. 10.,  
19.00 – 21.00  
Hedi Mislik

FR 18. 10., 18.00 –  
SO 20. 10., 14.00  
Horst Strasser,  
Daniela Schwarz

FR 25. 10. –  
SA 9. 11.  
Hans Waltersdorfer

FR 25. 10., 16.00 –  
SO 27. 10., 16.00  
Eva Böhm

MI 30. 10., 18.00 –  
FR 1. 11., 14.00  
Petra Vogel-Kern

FR 1. 11., 18.00 –  
SO 3. 11., 14.00  
Brigitte Proksch  
und Team

**GASTFREUNDSCHAFT IM HAUS DER STILLE**  
EINFÜHRUNG FÜR EHRENAMTLICHE

---

**MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN**  
PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE

---

**STILLE.FOTO+HAIKU**  
MOMENTAUFNAHMEN IN BILD UND WORT

---

**ICH TANZE VOR FREUDE**  
KREIS- UND GRUPPENTÄNZE

---

**ZEIT UM EINZUTAUCHEN IN DICH  
SELBST UND DAS GROSSE GANZE**  
FELDENKRAIS UND SPIRITUALITÄT

---

**R** EGELMÄSSIG

**OFFENER TANZABEND**  
KREIS- UND GRUPPENTÄNZE

---

**MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN**  
PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE

---

**WÜSTENTAGE IM SINAI**  
WUNDERBARE / WANDERBARE WÜSTE

---

**WERKTAGE BIBLISCHE FIGUREN**

---

**MIT YOGA ZU VITALITÄT UND  
INNERER RUHE**  
KUNDALINI-YOGA

---

**LEBENS(W)ENDE II**

---

## WERKTAGE BIBLISCHE FIGUREN

FR 1. 11., 16.00 –  
SO 3. 11., 16.00  
Eva Böhm

## ERINNERE DICH AN DEN ORT DER STILLE IN DIR

QIGONG UND ZEN-MEDITATION

SIEHE » Seite 8

DO 7. 11., 17.30 –  
SO 10. 11., 14.00  
Ulrike Bernsteiner  
MingDE

**R** EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

KREIS- UND GRUPPENTÄNZE

MI 13. 11.,  
19.00 – 21.00  
Hedi Mislik

## TANZ ALS GEBET

BETEN MIT LEIB UND SEELE SIEHE » Seite 14

FR 15. 11., 17.00 –  
SA 17. 11., 14.00  
Barbara Koren

## LEBENS-MUSTER: "WÄRME UND LICHT"

WOCHENENDE MIT FILZEN UND BIOGRAFIEARBEIT

FR 22. 11., 18.00 –  
SO 24. 11., 14.00  
Irmgard Moldaschl  
Maria Grentner

## WIR TUN UNS GUT(ES)

WOHLFÜHLZEIT FÜR PAARE

SIEHE » Seite 6

SA 23. 11., 14.30 –  
SO 24. 11., 14.00  
Erika Pammer

## MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN PRAXISTAGE FÜR GEÜBTE

MO 25. 11., 18.00 –  
SA 30. 11., 10.00  
Reinhard Mendler,  
Helmut Renger

## ONLINE-EXERZITIEN IM ADVENT

VERGLEICHE » Seite 5

SO 1. 12. –  
SO 22. 12.  
Brigitte Proksch

## MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE

FR 6. 12., 18.00 –  
SO 8. 12., 14.00  
Reinhard Mendler,  
Petra Wolf

**R** EGELMÄSSIG

## OFFENER TANZABEND

KREIS- UND GRUPPENTÄNZE

MI 11. 12.,  
19.00 – 21.00  
Hedi Mislik

FR 13. 12., 18.00 –  
SO 15. 12., 14.00  
Pia Maria Erhart

## EINFACH SINGEN

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH UND SINGE

SIEHE » Seite 15

---

DO 19. 12., 18.00 –  
SO 22. 12., 14.00  
Brigitte Proksch

## GOTT IN MIR

KURZEXERZITIEN

---

FR 27. 12., 18.00 –  
MI 1. 1., 14.00  
Haus der Stille-Team

## ABSCHLUSS UND AUFBRUCH

GEMEINSAME TAGE ZUM JAHRESWECHSEL - BESINNUNG  
UND ERHOLUNG

# wiederkehrende Termine



**Angelika Teuschler**  
KURSBEITRAG € 25,-  
pro Person (Kinder gratis)

**N**EU / **R**EGELMÄSSIG

## KRÄUTERSPAZIERGÄNGE DETAILS SIEHE » Seite 3

**TERMINE 2024:**

16. März | 27. April | 25. Mai | 29. Juni | 24. August | 19. Oktober  
jeweils Samstag, 10.00 - 12.00

---



**N**EU / **R**EGELMÄSSIG

## FRANZISKANISCHES TAIZÉGEBET

MIT TAIZÉGESÄNGEN UND FRANZISKANISCHEN GEBETEN  
UND IMPULSEN

**TERMINE 2024:** jeweils Mittwoch, 19.30 - 21.00

17. Jänner | 28. Februar | 30. März | 24. April | 29. Mai | 19. Juni |  
17. Juli | 14. August | 11. September | 9. Oktober | 20. November |  
18. Dezember

---

**R**EGELMÄSSIG

## FRANZISKUSGOTTESDIENST

jeden 2. Monatssonntag, 11.30 Uhr, anschließend Agape

Ausnahme: 6. Oktober (Franziskusfest)

## Innehalten

*In Rom ist ein Abschnitt der Welsynode der katholischen Kirche zu Ende gegangen. Mir tat es gut zu sehen, dass einmal innegehalten wurde. Innegehalten, nicht um seine eigene Meinung zu festigen, um sie dann kräftiger verteidigen zu können, sondern innegehalten, um ganz bei sich selbst und ganz beim anderen, bei der anderen sein zu können.*

*Innehalten, um zu hören, was der oder die andere sagt, innehalten, um es bei mir ankommen zu lassen und um spüren zu können, welche Resonanz das Gehörte in mir auslöst. Und es war für mich schön zu sehen, dass der gesamte Raum von vier Wochen nicht dem Antwortgeben, sondern dem Hören gewidmet war. Ich habe den Verdacht, dass sich so in der Kirche, in uns, wirklich etwas verändern kann. Es kann sich unsere relativ normale Haltung des „Reiz-Reaktions-Mechanismus“ verringern, vielleicht auch ganz einstellen. Es kann ein anderes Verständnis des Umgangs wachsen.*

*Und das Gewähren eines Zeitraumes zeigt mir, dass es dabei vor allem ums Üben geht. Denn neue Haltungen müssen von uns Menschen geübt, müssen von uns eingeübt werden, sollen sie uns wirklich nachhaltig verändern. Es war ein Teil der "Synode über Synodalität", wie Papst Franziskus sie genannt hat. Er hat der gesamten katholischen Kirche ein „Innehalten“ angeboten, und viele haben es angenommen, sich darauf eingelassen, damit Neues, Unerwartetes, Ungeübtes, Fremdes, Überraschendes wachsen kann.*

Sascha Heinze SAC

# Impuls



## FRIEDE UTOPIE FRIEDE?

Der seit dem 7. Oktober so leidvoll ausufernden Gewalt im Nahen Osten fiel auch eine geplante Pilgerreise nach Israel zum Opfer. Anlass, neben aller Trauer wieder bewusst und verstärkt das Schalom-Gebet von P. Hermann Schalück OFM zu beten. Du findest es jetzt auf unserer Website in seiner ursprünglichen Fassung als Schalom-Gebet für den Nahen Osten.



Beate Heinen mit "ihrem" BEATUS

## Glaubensbilder - Lebensbilder

Beate Heinen gehört zu den bekanntesten und vielseitigsten Künstler:innen im kirchlichen Bereich, und es wäre eine starke Verkürzung, sie nur auf die tief sinnigen und humorvollen Spruchkarten aus dem Verlag Maria Laach zu reduzieren. Knapp vor ihrem 80. Geburtstag präsentiert die Malerin und Grafikerin mit 10-jähriger Klostererfahrung einen Querschnitt ihres künstlerischen Schaffens noch bis Mitte Jänner in der Ganggalerie im Haus der Stille.



## Spiritualität der Schöpfung

Auf vielfältige Weise war das Schöpfungsthema Anfang Oktober im Haus der Stille besonders präsent: durch die Arbeiten im Garten, die neu strukturierte "Bibelschule" mit dem Themenschwerpunkt Schöpfungsverantwortung, den Franziskusgottesdienst mit dem Projekt "Landart" ... In Zukunft wollen wir den Franziskusgottesdienst im Oktober immer als Schöpfungsgottesdienst gestalten.

MEHR



# 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

EmpfängerIn/Name/Firma Verein Haus der Stille	IBAN/IBANempfängerIn AT493817000001012459	Betrag  Cent
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RZSTAT2G170		
Betrag <b>EUR</b>	Zahlungsreferenz	
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
Anwendungszweck Spende für das Haus der Stille 3/2023		
www.haus-der-stille.at		

AT

## ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn/Name/Firma Verein Haus der Stille	IBAN/IBANempfängerIn A T 4 9 3 8 1 7 0 0 0 0 1 0 1 2 4 5 9	Betrag <b>EUR</b>	Prüfung
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RZSTAT2G170	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt		
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz			
Verwendungszweck wird bei ausgefallener Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet Spende für das Haus der Stille 4/2023			
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma			
			006

Unterschrift: Zeichnungsberechtigter	Betrag
--------------------------------------	--------

# Produkte

aus dem Haus der Stille



## IKONEN

große Auswahl an Ikonen verschiedener Herkunft - viele davon auch in unserem Online-Laden: [www.haus-der-stille.at/shop](http://www.haus-der-stille.at/shop)



## ADVENTMARKT

ab 25. November

GESCHENKE

AUS DEM HAUS DER STILLE

mit weihnachtlichen Artikeln  
und Accessoires

vieles davon auch in  
unserem Online-Laden  
[www.haus-der-stille.at/shop](http://www.haus-der-stille.at/shop)



# Advent

## im Haus der Stille

### EXERZITIEN, MEDITATION, KURSE ... IM ADVENT

#### **Online-Exerzitien im Advent "Zeitenwende"**

1. - 21.12. | Brigitte Proksch

#### **Meditation in Anlehnung an Zen** – Praxiswochenende für Geübte

8. - 10.12. | Helmut Renger

#### **Online Gesprächsabend "Macht hoch die Tür, die Tor macht weit"**

12.12., 20 Uhr | Sarah Strassnig, Andreas Schulz

*Entdecken wir den stillen Ort in uns, den inneren Herzensraum, wo wir uns selbst und dem Größeren/Gott begegnen können.*

#### **Seelenfrieden** – Yogaseminar im Advent

15. - 17.12. | Parvati Daniela Macheiner

#### **Kurzexerzitien "Gott in mir"** – Einführung in die kontemplative Gebetsweise

18. - 21.12. | Brigitte Proksch

### ERZÄHLABEND MIT MUSIK

#### **JETZT BRECHEN HELLERE INNENTAGE AN**

Ein Abend mit Erzählkunst, Gedichten, großformatigen Fotoprojektionen und Livemusik auf Bambusflöten, Shrutibox und Khomus (sibirische Maultrommel).

*„Gedichte und Märchen erinnern uns daran, was eigentlich wirkt“*

SO 10.12.,  
17.00 – 18.30

**Frederik Mellak,  
Birgit Dietze-Mellak**

EINTRITT € 18,-

*Ermäßigung möglich*

### GOTTESDIENSTE ADVENT – WEIHNACHTEN

Samstag, 2.12., 21.00 Uhr: Adventkranzsegnung

Freitag, 8.12., Maria Empfängnis, 11.30 Uhr: Hl. Messe

Sonntag, 24.12., Hl. Abend, 22.00 Uhr: Christmette

Montag, 25.12., Christtag, 11.30 Uhr: Hl. Messe

Dienstag, 26.12., Stefanitag, 11.30 Uhr: Hl. Messe

Sonntag, 31.12., Silvester, 19.30 Uhr: Jahresschluss-Gottesdienst



WIR BETTELN  
*Lasst die  
GLOCKEN  
wieder klingen*

Schon seit Monaten sind unsere Glocken verstummt. Der Kostenvoranschlag für die Erneuerung des Läutwerks liegt vor, aber noch fehlt es an Geld.

Als "Baustein" für jede Glockenspende hat unser Küchenteam nun Lebkuchenglocken gebacken.

*Erhältlich auch im Rahmen unseres Adventmarkts.*

» Seite 30

