



echo der stille



JAHRES-
PROGRAMM
ZUM
HERAUSNEHMEN



Zukunft gestalten



Lernen@HdS

Das Haus der Stille ist seit jeher ein intensiver Platz der Begegnung und des Austausches. Auch in Zukunft soll das so bleiben, und so setzen wir Angebote für Schulen, Jugendgruppen und Studierende für Themenfelder wie

- + **Kennenlern-Tage:** Wer sind wir und was wollen wir gemeinsam erreichen?
- + Bei aktuell **relevanten Gründen:** von „Freude gemeinsam teilen“ bis „Trost und Trauer gut begleitet erfahren“
- + Gemeinsames **Vor-Prüfungen-in Stille-Lernen**
- + **Abschlüsse, Um- und Aufbrüche:** Orientierungstage, Retreats, Firmungs- und Erlebnistage...

Mit unserer spirituell-inhaltlichen wie auch infrastrukturellen Ausstattung ist es im Haus der Stille möglich, **Gruppen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen** Platz für neue Erfahrungen zu bieten, um sich weiter entwickeln zu können, sich als Gemeinschaft zu erfahren und brennende Themenfelder für sich zu bearbeiten. Die vielen Räumlichkeiten im und um das Haus, die Themen-Wanderwege und -Begegnungsplätze wie etwa der Markusweg, das Labyrinth, der Platz der Trauer, die Gebetslaube, unsere Seminar-, Meditations- und Besprechungsräume bieten Lerngruppen eine Fülle an Möglichkeiten, bei gesunder Verpflegung und preislich fairer Unterkunft Qualitätszeit in Groß- und Kleingruppen im Haus der Stille zu verbringen – durch uns begleitet oder von den Lehrenden selbst vorbereitet.

ÜBER ANFRAGEN FREUT SICH

SEBASTIAN
sebastian@haus-der-stille.at



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

Die Quelle neu fassen

Die Quelle gibt lebendiges Wasser. Sie ist größer und tiefer als wir. Wir leben aus ihr.

Auch die Quelle des Haus der Stille ist lebendig. Wir dürfen trinken – und sind als “gute Verwalter” treuhändisch verantwortlich für die Aktualisierung der Quellfassung. Dinge bleiben nur dieselben, wenn sie nicht die gleichen bleiben.

Jubeljahr

Wir haben davon gesprochen, dass 2025 ein Jubeljahr für uns sein möge. Wir bedanken uns bei den großzügigen Spender:innen und der Diözese für die Unterstützung – und dennoch reicht das noch nicht. Es bleibt die traditionelle Dauerlücke von 100.000 Euro pro Jahr! Unsere Bitte an dich: Bitte richte einen jährlichen Dauerauftrag ein, vielleicht mit 250, 500 oder 1000 Euro, das sind pro Monat 20, 40 oder 80 Euro. Wenn “nur” 200 Personen einen Dauerauftrag mit 500 Euro anlegen, sind wir bereits etwas mehr auf dem Trockenen. Die Kontonummer findest du auf der Rückseite. Danke!

Umbau

Wie berichtet, planen wir kleine und größere bauliche Adaptierungen: z.B. Toiletten, Beschattung im Raum Klara, mehr Zimmer mit Nasszellen. 2025 ist das Jahr der Planung und Finanzierung, 2026 kommt der Umbau. Wir freuen uns und halten dich auf dem Laufenden.

Präsenz im Haus

Ich versuche als Vorsitzender ein wenig mehr als bisher im Haus präsent zu sein. Wer mit mir reden will, trifft mich z.B. an den nebenstehend angeführten Sonntagen.

Fassen wir gemeinsam die Quelle immer wieder neu, für uns und viele!



BERNHARD
POSSERT

Vorsitzender des
Vereins Haus der
Stille

ZEIT FÜR GESPRÄCHE

jeweils Sonntag
10.30 - 11.30 Uhr
(1 Stunde vor dem
Gottesdienst):

2024

8.12.

2025

12.1.

9.2.

23.3.

18.5.

Bernhard



Zukunft glauben

Schöpfungs- und Aufbruchsfest mit den neuen Verantwortlichen

Mit einem wundervollem Fest bei strahlendem Herbstwetter feierten **Marlies Pretenthaler-Heckel** als neue Theologisch-Spirituelle Leiterin und **Bernhard Possert** als neuer Obmann des „Verein Haus der Stille“ am 6. Oktober ihren Einstand. Nach einer Einarbeitungszeit im Sommer ist der Blick nun voll Zuversicht nach vorne gerichtet. Ein Ort mit großer Geschichte und mit vielen persönlichen Geschichten von Gästen, ehemaligen Mitarbeiter:innen, Mitgliedern der früheren Weggemeinschaft startet in eine neue Ära.

Mit einem Weggottesdienst in drei Stationen wurde die Schöpfung und die Zukunft gefeiert. Beginnend auf der „Quellenweide“, auf der tatsächlich

drei Quellen entspringen und auf der als Zeichen für die Zukunft von Natalie und Manfred Kamper eine Ulme gepflanzt wurde, ging es weiter durch den Garten der Stille auf einem Schöpfungsweg: Horchen, schauen, riechen, kosten ..., mit allen Sinnen in Stille die Schöpfung in uns aufnehmen. Bei den Hauseingängen wurden Schöpfungsbilder gelegt, begleitet von Isabella Kolb-Stögerer von der Initiative KLAR Stiefingtal. Schließlich wurde in der bis zum letzten Platz gefüllten Kapelle das Evangelium verkündet, die Zukunft in der Predigt von Marlies Pretenthaler-Heckel willkommen geheißen und Zuversichtskompetenz geübt. Der neu gegründete CHOR DER STILLE ließ das gesungene Gebet vielstimmig und tragend erleben.

Bernhard Possert verglich dann das Haus der Stille mit einem Baum, der nur wachsen kann, wenn die Lebensbedingungen rundherum stimmen. Übertragen auf die Lebensfähigkeit und die Zukunftsfitness des Hauses heißt das: Die große Community, die dem Haus der Stille verbunden ist – mehr als 200 davon waren am Sonntag auch anwesend – ist der fruchtbare Boden, auf dem das Haus seine Zukunft aufbaut. Das Modell des jährlichen Förderbeitrages von € 500,- wurde neben anderen Spendenmöglichkeiten z.B. für das defekte Kapellendach und der einfachen Vereinsmitgliedschaft vorgestellt.

Klara Schöttel lud im Namen der Köchinnen zu einem wunderbaren

Festessen in die Speisesäle. Viele Gäste erlebten einen schönen Ausklang des Festes auf der Terrasse. Beste Kuchen und die Festtagstorte von Monika Graßmugg zauberten Zufriedenheit in alle Gesichter. Mit einem Baumspaziergang führten Natalie und Manfred Kamper einige Gäste noch durch die schöne Anlage, die Weiden, den Garten und auf Besuch zu den Schafen.

Ein wunderbarer Tag, der allen Mitfeiernden und allen, die im Haus mitarbeiten, viel Mut macht, den Weg in die Zukunft – gut verbunden mit der Schöpfung und vertrauend auf die göttliche Führung – mit Sonne im Herzen weiter zu gehen.

Marlies



viele weitere Bilder: www.haus-der-stille.at/aktuell/zukunft-glauben/

Auszug aus der Predigt von Marlies

Seit 1. Juli darf ich nun hier das Leben im Haus der Stille begleiten. Ich möchte euch sagen: Dieses Haus ermutigt mich, an die Zukunft zu glauben. An die Zukunft dieses Hauses aber auch an die Zukunft unserer Welt. ... Und ja, wir feiern Aufbruch im Ungewissen, im Unperfekten! Woher dann die Zuversicht?

Für mich liegt die erste Antwort im Geheimnis der Stille. Ich erlebe Stille als kostbaren Schatz. Sie ordnet uns. Ich kann zu mir kommen, mein Verhältnis zur Welt und zu den Menschen klären. In besonderen Momenten lässt die Stille mich an den göttlichen Urgrund stoßen. Ankommen in meiner Mitte, in Gott. Mein innerer Kompass kann mir eine Richtung zeigen: Was ist gut für mein Leben? Was lässt mich an Zukunft glauben?

Eine zweite Antwort ist: Gemeinschaft. Zukunft gelingt nur gemeinsam. Gibt es auch für uns als Gesellschaft einen begründeten Glauben an die Zukunft? Wie gelingt es, einander so zu verstehen, dass über die großen Gräben der Gegenwart wieder Brücken gebaut werden? Wie gelingt der Schritt vom ängstlichen ICH zum vertrauenden WIR?

Unser Glaube an die Zukunft wird auch drittens gestärkt durch unser Feiern. Als erster offizieller steirischer Kirchort erleben wir die Schönheit einer vielfältigen, von unterschiedlichsten Menschen getragenen Liturgie. Das ist aufregend schön!

Zukunft glauben – auch angesichts der Klimakatastrophe? Geht das überhaupt? Hartmut Rosa sagt: „Um an Zukunft glauben zu können, muss ein Mensch 1) Raum haben, 2) die Möglichkeit diesen Raum zu gestalten und er muss ihn 3) auch zu gestalten wissen.“ Wir wollen einen solchen Gesprächsraum anbieten mit gesichertem Wissen zu ökologischen Themen. Und wir leben klimafreundlich: einfach.gut.leben. Reduktion ist und bleibt also Teil unseres Programms. ... Ich denke, was unsere Generation, die in Frieden und wachsendem Wohlstand aufgewachsen ist, zu geben hat, ist Zuversicht. Den Glauben, dass es wieder gut wird. Im Sommer haben wir dafür das Wort Zuversichtskompetenz kreiert.

Zuversichtskompetenz heißt, jeden Tag ein Stück mehr an die Zukunft glauben können mit einem klaren Blick auf die Realität. In der Krise das Mögliche tun, statt die Augen zu verschließen. Meinen Kindern sage ich in schweren Situationen immer: Wir tun es, so gut wir können, mehr ist nicht verlangt.

So sind es sechs Themenfelder geworden, für die wir in Zukunft stehen wollen:

Stille und Meditation

Ganzheitliche Spiritualität und Achtsamkeit

Entscheidung in Exerzitien, Oasentagen, Retreats

Synodaler Kirchort als Ort des Dialogs

Neues Feiern und neue Rituale

Ökologischer Zukunftsort

Programm 2025



© pixabay



© pixabay, geralt2



© pixabay, Raja



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.

Die aktuellen Aufenthaltspreise findest du auf unserer Website!

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 telefonisch oder per Mail zu einem Kurs
anmelden oder direkt über unsere Website:



DO 2. 1., 18.00 –
MO 6. 1., 18.00



Horst Strasser
Fanny Rovere

KURSBEITRAG € 150,-
zuzüglich Vollpension

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

PRAXISTAGE FÜR GEÜBTE

Der Kurs möchte Menschen ansprechen, die sich selbstständig in intensiver Meditation und Stille üben möchten.

- Meditation im Sitzen (12 x 25 Minuten) und Gehen
- Impulse auf dem Weg
- durchgängiges Schweigen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Übungen zum Körpergewahrsein
- Teilnahme an den Gottesdiensten möglich

VORAUSSETZUNG *Vorerfahrung in intensiver Sitzmeditation (unterschiedlicher spiritueller Traditionen)*

DI 7. 1., 17.00 –
FR 10. 1., 13.00



P. Wolfgang Dolzer SJ
Marlies Pretenthaler

KURSBEITRAG € 180,-
(250,- Solidaritätsbeitrag)
zuzüglich Vollpension

WINTER-RETREAT IGNATIANISCHE KURZEXERZITIEN

Winterruhe. Die Feiertage sind vorbei und wollen nachwirken. Das neue Jahr hat begonnen und möchte geordnet und eingelebt werden.

- gemeinsame Gebetszeiten
- Einübung in die Stille
- tägliche Impulse anhand der Ignatianischen Grundworte
- individuelle Begleitgespräche

FR 10. 1., 18.00 –
SO 12. 1., 14.00



Hans Waltersdorfer

KURSBEITRAG € 40,-
zuzüglich Vollpension

ICH SING DIR MEIN LIED

SINGWOCHENENDE

Unser Liederbuch „du mit uns 2“ enthält viele Lieder, die noch immer wenig bekannt sind. Der Schwerpunkt an diesem Wochenende wird daher neben dem Kennenlernen einiger neuer Lieder von Hans Waltersdorfer wieder das gemeinsame Singen aus dem Liederbuch sein. Dabei wird auf die Wünsche der Teilnehmer:innen eingegangen.

Nach Möglichkeit bitte gerne eigene Instrumente mitbringen!

FR 17. 1., 18.00 –
SO 19. 1., 14.00



Heike Kreutzer

KURSBEITRAG € 111,-
zuzüglich Vollpension

TANZ-BEWEGUNG-STIMME ALS MEDIZIN

Durch meinen natürlichen Zugang zur Gesundheit setze ich den Tanz, die Bewegung, die Stimme, aber auch Visualisation und Stille als „Medizin“ für mehr Wohlbefinden ein.

Gezielte, energieverbindende Bewegungskombinationen erlernen, den Tanz als Symbol der inneren Freiheit erleben und die Stimme als heilendes Instrument einsetzen, um das Leben freudvoll tanzen zu können.

BRANNT NICHT UNSER HERZ (2)

LEHRGANG FÜR BIBLISCHE KOMPETENZ

SO 19. 1., 17.00 –
DI 21. 1., 16.00
Österr. Kath. Bibelwerk

VERÄNDERUNGS.DIALOGE

VERÄNDERUNGEN IN MEINEM LEBEN GESTALTEN

Veränderung ist in jedem Moment. Bewusste Wahrnehmung von Dialogen im Innen wie im Außen stärkt die Entscheidungskraft. Wir gehen miteinander in Resonanz und versuchen Dynamiken des Dialogs zu analysieren. So können Veränderungsprozesse konstruktiv gestaltet und Entscheidungen bewusst getroffen werden. Wir

- erkennen den Dialog als neues Werkzeug
- trainieren und üben miteinander im Gespräch, reflektieren unsere Sprache und lernen, wie Kommunikation wirkt
- schulen unsere Wahrnehmung
- erhöhen unsere Kompetenz für den Alltag

VORAUSETZUNG Offenheit für das Arbeiten in der Gruppe



Ines Ehrbar

KURSBEITRAG € 190,-
zuzüglich Vollpension

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

FR 31. 1., 15.00 –
SO 2. 2., 14.00

Hedi Mislik

KURSBEITRAG € 70,-
zuzüglich Vollpension

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.



**Irmgard Moldaschl
Maria Grentner**

KURSBEITRAG € 100,-
zuzüglich Vollpension
Materialkosten ca. € 10,-
bis 20,- je nach Verbrauch

FR 7. 2., 12.45 –
SO 9. 2., 14.00



**Horst Strasser,
Claudia Stolzer**

KURSBEITRAG € 100,-
zuzüglich Vollpension

MO 10. 2., 9.00 –
FR 14. 2., 14.00



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

KEIN KURSBEITRAG

MO 10. 2., 9.00 –
FR 14.2., 14.00



**Marlies Pretenthaler-
Heckel,
Haus der Stille-Team**

GESAMTKOSTEN: € 200,-

FR 14. 2., 18.00 –
SO 16. 2., 14.00



Petra Vogel-Kern

KURSBEITRAG € 150,-
zuzüglich Vollpension

ZEN UND KORBFLECHTEN

An diesem Wochenende lernen wir mit dem Naturmaterial Weide einen kleinen Korb zu fertigen. Wir üben uns auch in die Stille ein mittels der Zen Meditation.

So kommen wir durch den Wechsel von Aktion und Kontemplation in Balance – in unsere Mitte.

ARBEITEN UND INNEHALTEN

GEMEINSAME TAGE IM HAUS DER STILLE

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

Bitte melde dich bei Manfred, um abzusprechen, welche Arbeiten in dieser Woche anfallen.

E-Mail: manfred@haus-der-stille.at

Kostenlose Unterbringung in Einzelzimmern

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

STUDIERN UND ARBEITEN

Eine Woche für Studierende, die in Ruhe für Prüfungen lernen oder an Bachelor-Arbeiten, Master-Arbeiten, Dissertationen arbeiten wollen. Geregelter Tagesablauf, Morgenlauf oder Morgenyoga, gemeinsame Studierzeiten im Co-working-Space, einmal täglich Möglichkeit zu Austausch über den Fortgang der Arbeit, handwerkliches Arbeiten in Haus, Küche oder Garten zum Ausgleich. Abends gemütlicher, gemeinsamer Tagesausklang. Unterbringung in einfachen Einbettzimmern, WC und Dusche am Gang.

MIT YOGA ZU VITALITÄT UND INNERER RUHE KUNDALINI-YOGA

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.

für Beginner und auch Fortgeschrittene, unabhängig vom Alter

EINFACH SINGEN

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH UND SINGE

Eingeladen sind alle, die gerne singen oder es einmal probieren möchten. Gemeinsam singen wir heilsame und spirituelle Lieder. Einfache Melodien und Liedtexte können helfen, leichter vom Kopf ins Herz zu kommen. Besonders empfehlenswert bei Stressbelastung als Ausgleich. Singen ist ein wunderbares Lebenselixier für Körper, Geist und Seele!

MO 17. 2., 18.00 –
MI 19. 2., 14.00



Pia Maria Erhart

KURSBEITRAG € 50,-
zuzüglich Vollpension

MEIN LEBEN STELLEN

SYSTEMISCHES AUFSTELLUNGSWOCHENENDE

Entdecke die Kraft des Loslassens und die Magie der Veränderung durch systemische Aufstellungsarbeit. Du möchtest dich persönlich weiterentwickeln, von alten unliebsamen Gegebenheiten in deinem Leben verabschieden oder eine wichtige Entscheidung treffen? Du willst emotionale oder mentale Blockaden erkennen und überwinden oder neue Perspektiven für dein Leben entwickeln?

An diesem Wochenende begleitet uns die Methode der systemischen Aufstellungs- und Ritualarbeit, die uns ermöglicht, unseren guten Platz im System zu erkennen und eine innere Ordnung wiederherzustellen.

FR 21. 2., 16.00 –
SO 23. 2., 14.00



**Christine Bärnthaler,
Gabriela Karall**

KURSBEITRAG € 220,-
zuzüglich Vollpension



GASTFREUNDSCHAFT im Haus der Stille

EINFÜHRUNGSNACHMITTAG FÜR EHRENAMTLICHE

Interessent:innen, die tageweise ab und zu Zeit zur Mitarbeit haben, sind herzlich willkommen, an diesem Nachmittag die Spiritualität des Hauses und den Dienst als „Hüter:in der Präsenz“ kennenzulernen.

FR 21. 2.,
14:00 – 19.00



Brigitte Proksch

keine Kosten

VERTIEFUNGSWOCHENENDE FÜR EHRENAMTLICHE

Nach einer Zeit freiwilliger Mitarbeit im Haus der Stille geben diese Tage Gelegenheit zur Begegnung und zur Reflektion der Erfahrungen.

In den Impulsen steht der Umgang mit dem Anderen im Mittelpunkt, mit dem Fremden im Gegenüber und in mir: achtsame Kommunikation, Sensibilisierung für Ausgrenzung (Antisemitismus und anderes), spirituelle Vertiefung und – je nach Interesse – Gestaltung der Wortgottesfeier am Sonntag.

VORAUSSETZUNG mindestens 6 Monate ehrenamtliche Mitarbeit

FR 21. 2., 18:00 –
SO 23. 2., 14.00

Brigitte Proksch

keine Kosten
(für Spenden sind wir dankbar)

ARBEITEN UND INNEHALTEN

GEMEINSAME TAGE IM HAUS DER STILLE **SIEHE » Seite 4**

MO 24. 2., 9.00 –
FR 28. 2., 14.00

FR 28. 2., 18.00 –
SO 2. 3., 14.00



**Constanze Moritz,
Sabine Müller**

KURSBEITRAG € 166,-
zuzüglich Vollpension

MATERIAL € 3,-
(Wer eine eigene rote Nase
mitbringt, braucht keine
Materialkosten zu zahlen.)

TANZEND DER NASE NACH

EIN WOCHENENDE MIT TANZ UND CLOWNERIE

Gönn dir ein leichtfüßig-beschwingtes Wochenende, an dem du authentisch da sein darfst: mit Tanz- und Bewegungsimprovisation, Körperarbeit sowie Methoden aus der Clownerie.

Auf leichten Füßen und gut geerdet im Körper kommen wir immer mehr im Hier und Jetzt an. Wir entdecken den Clown in uns, erleben Spielfreude und Leichtigkeit und erweitern unsere Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten.

Wir freuen uns auf eine kreative, lustvolle gemeinsame Zeit, in der wir neue Leichtigkeit für den Alltag auftanken.

FR 28. 2., 18.00 –
SO 2. 3., 14.00



Romana Ondra

KURSBEITRAG € 170,-
(pro Person)
zuzüglich Vollpension

UNSERE HERZENSVERBINDUNG AUFBLÜHEN LASSEN

WOCHENENDSEMINAR ZU ZWEIT

Mache dir und deinem Lieblingsmenschen das Geschenk der bewussten Zweisamkeit. Erlebe mit deiner Partnerin/deinem Partner oder mit deiner besten Freundin/deinem besten Freund, oder mit deiner Schwester/deinem Bruder oder mit einem Elternteil oder deinem erwachsenen Kind eine besondere Auszeit, in der ihr euch auf Herzesebene begegnen und in Resonanz kommen könnt, und eure kostbare Verbindung stärken, vertiefen und feiern könnt.

Reflektierende Herzengespräche, achtsame Wahrnehmungs- und Begegnungsübungen, heilsame Kommunikation, intuitives Zuhören, Walk and talk, Herzensmeditation, Briefe schreiben, singen, tanzen, Klänge, Stille, Naturerleben, Dankbarkeitsritual.

MI 5. 3. –
MI 19. 3.



Brigitte Proksch

KURSBEITRAG € 40,-

Die Anmeldung gilt, sobald die Überweisung eingelangt ist.

ONLINE

ONLINE-EXERZITIEN IM ALLTAG

"IN LIEBE ZUR WELT UND ZUM LEBEN"

Zeitgemäße Wege des Christseins sind immer wieder neu ein Thema, weil sich die Zeiten ständig wandeln. Aus biblischen und anderen Quellen Anregungen finden in Liebe zur Welt und zum Leben, das ist der Versuch, zwei Wochen ab dem Aschermittwoch auf Ostern hin geistliche Vertiefung und Erneuerung zu finden.

Jeden Tag wird ein kurzer Impuls per Email zugesendet, so kurz, dass man ihn in den Tag mitnehmen kann. Jeden Tag hält man zu Hause oder anderswo eine kurze Zeit des Gebets (20 bis 30 Min), individuelle Begleitung per Email ist möglich, 2 Online-Gespräche in der Gruppe werden angeboten.

ONLINE UND PRÄSENT

KLIMAFASTEN

Fünf Wochen lang – analog (Kick-off am Sonntag, 9.3.25, Abschluss am Sonntag, 6.4.25) und einmal wöchentlich digital verbunden – eine persönliche Challenge zum Wohle des Planeten und der eigenen Gesundheit definieren: Auf Basis eines Life-Style-Checks durch persönliches Handeln zu mehr Zuversicht.

Wöchentliche wissenschaftliche Impulse, Planetary-Health-Diet-Rezepte zum Selberkochen, spirituelle Ermächtigung.

PRÄSENZTERMINE So 9.3., 11.30 - 17.00 | So 6.4., 14.00 - 17.00

ONLINE TERMINE 12.3. | 19.3. | 26.3. | 2.4. jeweils 18.00 - 19.00

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.

Ikonensegnung am Sonntag im Rahmen des Gottesdienstes

AUF DER SUCHE NACH SINN

Hast du dich auch schon gefragt „Wofür lebe ich?“ Suchst du gerade den Sinn in deiner momentanen Situation, z.B. weil du einen großen Verlust erleben musstest, du mit deiner Lebenswelt nicht (mehr) klarkommst oder Angst vor der Zukunft hast?

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.

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

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.

SO 9. 3., 11.30 –
SO 6. 4., 17.00



**Franz Pretenthaler,
Marlies Pretenthaler-
Heckel und Gäste**

KURSBEITRAG € 90,-
inkl. Mittagessen beim
Kick-off

MI 5. 3., 14.00 –
SO 9. 3., 14.00

**Silva Bozinova
Vesna Deskoska**

KURSBEITRAG € 150,-
zuzüglich Vollpension
MATERIAL CA. € 70,-
pro Ikone

FR 7. 3., 18.00 –
SO 9. 3., 14.00



Klaus Schmidt

KURSBEITRAG € 70,-
zuzüglich Vollpension

MO 10. 3., 15.00 –
MI 12. 3., 14.00



Renate Kaiblinger

KURSBEITRAG € 50,-
zuzüglich Vollpension
MATERIAL € 15,-

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.

FR 14. 3., 17.00 –
SO 16. 3., 14.00



**Edith Haidacher,
Eduard Baumann**

KURSBEITRAG € 150,-
zuzüglich Vollpension

CHRISTLICHE MEDITATION – WEG IN DIE MITTE DES HERZENS

In diesen Schweigetagen wollen wir uns in das „Herzengesbet“ einüben, einen sehr alten Übungsweg in der Tradition der christlichen Spiritualität. Diesen Weg vermitteln wir in der Tradition von Franz-Xaver Jans-Scheidegger – Begründer der Via Cordis (*viacordis.net, christlichen Kontemplation in Europa*) Es geht dabei um einen persönlichen Weg in die Kraftquellen des Herzens.

Die Schweigezeiten sind bereichert durch Impulse, Leibarbeit, kreatives Gestalten und Gesprächsmöglichkeiten.

VORAUSSETZUNG Keine spezifischen Voraussetzungen erforderlich, Bereitschaft für Stille

FR 14. 3., 18.00 –
SO 16. 3., 14.00



**Birgit Dietze-Mellak,
Frederik Mellak**

KURSBEITRAG € 160,-
zuzüglich Vollpension

VERTRAU DEM FLUSS, DANN TRÄGT ER DICH HINDURCH

JEUX DRAMATIQUES

Im Fluss entdecken wir überraschende neue Möglichkeiten, lassen los, was vorbei ist, sind aufmerksam im Augenblick, überwinden Untiefen und Stromschnellen und erreichen das Meer. Am und im Fluss begegnen wir symbolträchtigen Wesen und Gestalten: Fährmann und Perlenfischerin, Brückenbauer und Flussgöttin, Delfin und Krebs ... In diesem Seminar erleben wir die Kraft des Wassers, das seiner Natur in allen Situationen treu bleibt.

Die Jeux Dramatiques bieten einen von Bewertung freien Raum, in dem Erwachsene lustvoll spielen können. Eine stressfreie und leichte Art, Theater zu spielen. Keinerlei Vorkenntnisse sind nötig. Jede/r spielt einfach aus der eigenen Freude heraus.

VATERMUTTER UNSER IM HIMMEL

MALENDE EINKEHRTAGE

In diesem Kurs gehen wir dem zentralen Gebet des christlichen Betens, dem „Vaterunser“, nach. Es wird gesehen als knappe Zusammenfassung der Botschaft Jesu, als Frage nach dem Gottes-Bild und als Einladung zu einer innigen Gottes-Beziehung. Wir versuchen es gedanklich und malend in seiner Tiefe und Weite für heute, zeitgemäß und fürs eigene Leben zu erschließen.

MITZUBRINGEN *Eigenes Mal- und Zeichenmaterial. Bitte alles selbst mitbringen!*

VORAUSSETZUNGEN *Normale seelische Stabilität; keine Malkenntnisse notwendig. Interesse und Offenheit für das Thema genügen.*

MO 17. 3., 18.00 –
FR 21. 3., 14.00



Alois Neuhold

KURSBEITRAG € 140,-
zuzüglich Vollpension

KONTEMPLATIVES GEBET AUS CHRISTLICHEN WURZELN

EINE EINFÜHRUNG

Sich aus dem Reichtum christlicher Mystik inspirieren lassen, Gott in mir entdecken und die kontemplative Haltung in den Alltag mitnehmen – kontemplativ mitten in der Welt... Gemeinsame (teilweise angeleitete) Meditationen, persönliche Meditation, durchgängiges Schweigen, Möglichkeit zu Begleitgesprächen.

VORAUSSETZUNG *Schweigen und Stille aushalten können*

MO 17. 3., 18.00 –
FR 21. 3., 14.00



Brigitte Proksch

KURSBEITRAG € 150,-
zuzüglich Vollpension

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

PRAXISWOCHELENDE FÜR GEÜBTE

- intensive Übung der Meditation im Sitzen und Gehen
- Körperübungen, die die Sitzmeditation unterstützen
- durchgängiges Schweigen
- Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten 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.

VORAUSSETZUNG *Vorerfahrung mit intensiver Sitzmeditation*

FR 21. 3., 18.00 –
SO 23. 3., 14.00



Helmut Renger

KURSBEITRAG € 50,-
zuzüglich Vollpension

SA 22. 3., 14.30 –
SO 23. 3., 14.00

Kurt Schmidl
Hedi Mislik

KURSBEITRAG € 50,-
zuzüglich Vollpension

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.

FR 4. 4., 18.00 –
SO 6. 4., 14.00



Petra Vogel-Kern

KURSBEITRAG € 150,-
zuzüglich Vollpension

RUHE IN BEWEGUNG

WOHLTUENDES YOGA AUF DEM SESSEL UND IM LIEGEN

Yoga heißt auch Vereinigung/Einheit und bedeutet die schrittweise Öffnung unseres Bewusstseins für das Göttliche. Diese Yoga Tage laden dich ein, dir der universellen Verbindung und deiner spirituellen Kraft, die uns allen innewohnt, bewusst zu werden. Achtsames, sanftes und fließendes Yoga, ohne Leistungsdruck, fördert deine Beweglichkeit und Wohlergehen, auch bei körperlichen Einschränkungen. Tages-Impulse unterstützen deine spirituelle Yoga-Praxis.

Der Kurs ist unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

SO 6. 4., 18.00 –
DO 10. 4., 14.00



Brigitte Proksch

KURSBEITRAG € 150,-
zuzüglich Vollpension

IGNATIANISCHE EXERZITIEN

Auf der Pilgerschaft des Lebens Stationen und Wegkreuzungen bedenken, zur Ruhe kommen und das Leben ordnen, den Sinn des Lebens jetzt neu entdecken – im Gespräch mit Gott.

- ein täglicher Impuls
- Möglichkeit zum Begleitgespräch
- durchgängiges Schweigen

DO 10. 4., 17.30 –
SO 13. 4., 14.00



Ulrike Bernsteiner
MingDe

KURSBEITRAG € 200,-
zuzüglich Vollpension

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 Gruppe kennen zu lernen bzw. zu vertiefen.

- täglich Morgen- und Abend-Meditation auf Basis von Zen jeweils 2 x 25 Minuten
- 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.

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.

FR 11. 4., 17.00 –
SO 13. 4., 14.00



Ralf Eggartner

KURSBETRAG € 150,-
zuzüglich Vollpension

OSTERTREFFEN

"... SIE WANDTE SICH UM UND SAH JESUS ..." (JOH 20,14)

Im Zentrum des Ostertreffens steht die Vorbereitung und die intensive Feier der Liturgie dieser Tage. In den täglichen Impulsen möchte ich einladen, in Bewegung, Tanz und Leübungen das Geheimnis der Botschaft des Evangeliums zu erspüren, zu ertasten und sich davon bewegen zu lassen.

Es gibt auch die Möglichkeit, ganz in die Stille zu gehen, einschließlich der Essenszeiten im Extrazimmer.

Ausklingen lassen bis Ostermontag ist möglich.

MI 16. 4., 18.00 –
SO 20. 4., 14.00



Hedi Mislik,
Haus der Stille-Team

GESAMTKOSTEN € 260,-
(380,- Solidaritätsbeitrag)

LABYRINTH UND TANZ

Das Labyrinth ist ein altes, symbolisches Zeichen für die Suche des Menschen nach der Mitte. Die verschlungenen Linien sind aber nicht nur ein Weg der Erkenntnis und Weisheit und Urbild großartiger Geschichten, sondern auch ein Ort des Tanzes. Tanz, seit Urzeiten ein wichtiges Ausdrucksmittel des Menschen, oft auch sein Begleiter bei der Findung seiner Mitte, war mit der Tradition des Labyrinths immer eng verbunden. Mit Kreis- und Schlangentänzen werden wir den alten, geheimnisvollen Spuren des Labyrinths folgen, es von verschiedenen Seiten kennen lernen und die faszinierenden und für den eigenen Lebensweg so hilfreichen Antworten des Labyrinths entdecken.

DO 24. 4., 18.00 –
SO 27. 4., 14.00



Gernot Candolini,
Bohdan Hanushevsky

KURSBETRAG € 170,-
zuzüglich Vollpension

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, Sebastian Schlöglmann, pixabay, privat

MO 28. 4., 9.00 –
MI 30. 4., 13.00



**Martina Patenge,
Christopher Maaß**

KURSBEITRAG € 200,-
zuzüglich Vollpension

DO 1. 5.,
10.00 – 17.00

Pia Maria Erhart

KURSBEITRAG € 40,-
(inkl. Mittagessen)

FR 2. 5., 17.00 –
SO 4. 5., 14.00



**Johann Scherzer,
Assistenz: Helmut Renger**

KURSBEITRAG € 70,-
zuzüglich Vollpension

MO 5. 5., 15.00 –
SA 10. 5., 14.00



Ralf Eggarterner

KURSBEITRAG € 590,-
zuzüglich Vollpension

GEMEINSAM GEISTLICH LEBEN...

...IN EINER SYNODALEN KIRCHE

Wohin geht die Kirche im 3. Jahrtausend? Die Weltsynode (2021-2024) hat gezeigt, dass eine Umkehr ansteht: Gottes Geist führt die Kirche, wie können wir diesem Geist Raum geben? Gemeinsam geistlich unterscheiden ist das Ziel der Methode des "Synodalen Gesprächs", das in diesen Tagen aus der ignatianischen Spiritualität hergeleitet und in Gruppengesprächen eingeübt wird.

Für Verantwortungsträger:innen in Gremien, Seelsorgeräumen, Institutionen. Kooperationsveranstaltung mit dem Fachbereich Pastoral&Theologie der Diözese Graz-Seckau.

EINFACH SINGEN

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH UND SINGE

SIEHE » Seite 5

ZEN MEDITATION

EINFÜHRUNGSWOCHENENDE

- Meditation im Schweigen, 6 x 20 Minuten/Tag
- Körperübungen
- Einführung zum Übungsweg und kurze Impulse
- persönliche Gesprächsmöglichkeit mit dem Übungsleiter
- Gelegenheit zur Teilnahme am Gottesdienst

Der Kurs ist für Anfänger:innen geeignet, körperliche und psychische Stabilität vorausgesetzt. Bereitschaft, sich auf durchgängiges Schweigen und das Üben des "Stillwerdens" einzulassen. Bei Unsicherheit oder Unklarheiten bitte beim Kursleiter melden.

Durchgängige Teilnahme am Wochenende wird erwartet.

FELDENKRAIS® RETREAT

Du möchtest ganz in dich eintauchen? Du willst deine Antworten selbst finden und in Verbindung kommen mit deinem wahren Sein? Schenke dir diese Woche in Schweigen, Meditation und vertiefenden Feldenkrais®-Einheiten!

Diese Zeit der Ruhe, Stille und Einkehr lässt dich zu dir kommen und bei dir ankommen. Die begleitenden Feldenkrais®-Einheiten unterstützen und vertiefen deinen Prozess: Damit sprichst du nicht nur Geist und Seele an, sondern gehst auch ganz bewusst deinen Erfahrungs-, Entfaltung- und Vertiefungsweg über den Körper.

KLARA

BEGEGNUNG MIT KLARA VON ASSISI UND IHRER FRAUENGEMEINSCHAFT

Niklaus Kuster und Martina Kreidler-Kos, beide führend in der Klara-Forschung, haben uns bewegende Einblicke in das Leben der Hl. Klara eröffnet. Wir möchten dazu einladen, mit uns ein Stück auf diesem Weg der Begegnung mit Klara und ihrer Gemeinschaft aber auch mit unserem eigenen Lebensweg zu gehen.

Im Oktober gibt es eine Reise auf den Spuren der Hl. Klara nach Assisi.

ARBEITEN UND INNEHALTEN

GEMEINSAME TAGE IM HAUS DER STILLE

SIEHE » Seite 4

QI GONG

ÜBUNGEN AUS DER 5-ELEMENTE-LEHRE

An diesem Wochenende werden wir tiefer in die Qi Gong Praxis sowie in die Philosophie dieser jahrtausendealten Praxis eintauchen. Du wirst erfahren, wie positiv und nährend sich einfache Qi Gong Übungen auf dein ganzes Körper-Geist-System auswirken können.

Neben der Körperlichen Praxis („Lebenspflege Übungen für zwischendurch“) tauchen wir auch in Nei Gong ein (die Stille Praxis). Das ist der meditative Teil aus der Qigong Praxis, die im Sitzen oder Liegen ausgeübt werden kann.

VORAUSSETZUNGEN Vorerfahrungen in Yoga und Schweigen sind wünschenswert, doch nicht erforderlich; Offenheit für diese Praxis

STILLE.FOTO+HAIKU

MOMENTAUFNAHMEN IN WORT UND BILD

Haiku ist eine traditionelle Gedichtform aus Japan. In knappen Worten werden ein erlebter Moment und die damit verbundenen Gefühle komprimiert. Reduktion auf Weniges, Wesentliches ist auch das Stilmittel meditativer Fotografie.

Im achtsamen Hinausgehen in die Natur wollen wir unsere Sinne schärfen und erlebte Momente und Beobachtungen am Rande des Weges komprimiert in Wort und Bild fassen.

- Impulse zur Bildgestaltung und zum Verfassen von Haikus
- Besprechen der Ergebnisse in der Gruppe
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten im Haus

FR 9. 5., 18.00 –
SO 11. 5., 14.00



Maria Grentner,
Hedi Mislik

KURSBEITRAG € 50,-
zuzüglich Vollpension

MO 26. 5., 9.00 –
FR 30. 5., 14.00

FR 30. 5., 18.00 –
SO 1. 6., 14.00



Parvati Daniela Macheiner

KURSBEITRAG € 140,-
zuzüglich Vollpension



Heinz Stiegler,
Hans Waltersdorfer

KURSBEITRAG € 75,-
zuzüglich Vollpension

APRIL

MAI

JUNI

FR 13. 6., 17.00 –
SO 15. 6., 14.00



Barbara Koren

KURSBEITRAG € 100,-
zuzüglich Vollpension

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 liegt nicht auf dem Erlernen von Tanzschritten und Tänzern sondern auf dem Berührt-werden von der göttlichen Gegenwart. 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.

MO 16. 6., 18.00 –
FR 20. 6., 14.00



Petra Vogel-Kern

KURSBEITRAG € 235,-
zuzüglich Vollpension

ACHTSAMKEIT - AUS DER RUHE IN DIE KRAFT

MIT ACHTSAMKEIT ZU INNERER RUHE UND GELASSENHEIT

Achtsam sein bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein und wahrzunehmen, was gerade ist.

Wir praktizieren Achtsamkeitsübungen, wie die Körperwahrnehmung, die Aufmerksamkeit auf den Atemrhythmus, Meditationsformen im Sitzen und Gehen. Die Übungen führen uns sukzessive aus hartnäckigen Gedankenschleifen und belastenden Emotionsmustern und tragen daher wirksam zum Abbau von Stress bei.

Bei schönem Wetter findet der Kurs zeitweise im Freien statt. Die Nachmittage sind kursfrei.

FR 20. 6., 18.00 –
SO 22. 6., 14.00



Petra Vogel-Kern

KURSBEITRAG € 170,-
zuzüglich Vollpension

ACHTSAME KOMMUNIKATION

ALS SCHLÜSSEL GLÜCKLICHER BEZIEHUNGEN

"Freundliche Worte sind wie Honig: süß für die Seele, heilsam für den Leib."

Das Geheimnis glücklicher Kontakte besteht in einer Kommunikation, die aufmerksam, wohlwollend und wahrhaftig ist. Im geschäftigen Alltag führen Gespräche jedoch häufiger zu Missverständnissen und Konflikten, die Stressempfinden, Verletzungen und Unzufriedenheit fördern.

In diesem Workshop erlebst du mit Beispielen und Übungen, was verbindet und was trennt. Miteinander reden, ohne Ping-Pong Dialoge, „gute“ Ratschläge, Beschuldigungen und Verurteilungen. Die innere Haltung des Sich-Verstehen-Wollens öffnet das Herz und führt zu Nähe, Harmonie und Verbundenheit.

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

PRAXISWOCHELENDE FÜR GEÜBTE

- durchgängiges Schweigen
- Sitzmeditationen à 25 Minuten (ca. 10 Einheiten am Sa)
- 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*

FR 27. 6., 18.00 –
SO 29. 6., 14.00



**Reinhard Mendler,
Petra Wolf**

KURSBEITRAG € 50,-
zuzüglich Vollpension

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.

FR 4. 7., 16.00 –
SO 6. 7., 14.00



Elfriede Heil

KURSBEITRAG € 90,-
zuzüglich Vollpension

MATERIAL € 10,-

SPIRITUELLES LAUFEN & MEDITATION

Kennenlernen einer neuen Weise des Laufens, die Freude, Entspannung und Wohlgefühl vermittelt. Gleichzeitig tun wir unserem Körper durch leistungsbefreite Bewegung Gutes, auf dass die Seele Lust hat darin zu wohnen. Die Laufeinheiten verbinden wir mit leichtem Stretching und einfachem Krafttraining in der Natur. Zur Balance werden wir in die Stille gehen und in der Meditation das "einfache Da-Sein" üben. Dies verbinden wir punktuell mit Körpergebet. Die Kurszeiten verbringen wir überwiegend im Schweigen. Die Umgebung des Hauses eignet sich hervorragend für diese Weise des Laufens.

VORAUSSETZUNGEN *Freude am Laufen – 15 Minuten langsames Laufen sollte möglich sein*

FR 4. 7., 17.00 –
SO 6. 7., 14.00



Wolfgang Klema

KURSBEITRAG € 130,-
zuzüglich Vollpension

weitere Vorschau

Details in unserem Kursprogramm auf www.haus-der-stille.at

JULI

MO 7. 7., 17.00 –
SA 12. 7., 17.00

Brigitte Proksch

EXERZITIEN

NACH IGNATIUS VON LOYOLA

MO 14. 7., 18.00 –
SA 19. 7., 14.00

Alois Neuhold

ERDE, DU LIEBE, ICH WILL *(R.M.RILKE)*

SOMMERMALWOCHE

MI 16. 7., 14.00 –
SO 20. 7., 14.00

Silva Bozinova
Vesna Deskoska

IKONENMALEREI

FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE

MO 21. 7., 18.00 –
SA 26. 7., 10.00

Reinhard Medler,
Helmut Renger

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

EINFÜHRUNG

SO 27. 7., 18.00 –
FR 1. 8., 14.00

Renate Kaiblinger

MEDITATIVES GESTALTEN MIT PFLANZEN

IN ANLEHNUNG AN IKEBANA

MO 28. 7., 18.00 –
FR 1. 8., 14.00

Constanze Moritz

ACHTSAM – NÄRRISCH – WEISE

SPIRITUELLE TAGE MIT DEM CLOWN IN MIR

AUGUST

FR 1. 8., 16.00 –
SO 3. 8., 14.00

Bettina Bergmair
Helmut Renger

ACHTSAMES BEGEGNEN & BEWEGEN

INTERPERSONELLE ACHTSAMKEIT – AUTHENTIC MOVEMENT

DO 14. 8., 16.00 –
SO 17. 8., 14.00

Bernhard Possert u.a.

ENTWICKLUNGSTAGE CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT 2025

HINTERM HORIZONT GEHT'S WEITER - NEU HOFFEN UND
SICH VERBINDEN

SOMMERWOCHE IM HAUS DER STILLE

STILLE SUCHEN - GEMEINSCHAFT ERLEBEN - ANDERS
URLAUBEN

DI 19. 8., 18.00 –
SO 24. 8., 14.00

Marlies Pretenthaler-
Heckel,
Haus der Stille-Team

SOMMERTANZTAGE

MITEINANDER IN BEWEGUNG KOMMEN

DI 26. 8., 18.00 –
SO 31. 8., 14.00

Hedi Mislik

LEBENS-MUSTER: ÜBERRASCHENDE GESCHENKE DER NATUR

TAGE MIT ECOPRINT UND MEDITATIVEN IMPULSEN

DO 28. 8., 9.00 –
SO 31. 8., 14.00

Irmgard Moldaschl,
Maria Grentner

FRAUENKRAFT-SEMINAR

BEFREIE DIE WEIBLICHE URKRAFT DEINES SEINS

FR 19. 9., 16.00 –
SO 21. 9., 14.00

Romana Ondra

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE

FR 26. 9., 18.00 –
SO 28. 9., 14.00

Horst Strasser

GASTFREUNDSCHAFT IM HAUS DER STILLE

EINFÜHRUNG FÜR EHRENAMTLICHE

FR 26. 9., 18.00 –
SO 28. 9., 14.00

Brigitte Proksch

ARBEITEN UND INNEHALTEN

GEMEINSAME TAGE IM HAUS DER STILLE

SIEHE » Seite 4

MO 29. 9., 9.00 –
FR 3. 10., 14.00

Natalie Kamper
Manfred Kamper
Haus der Stille-Team

ICH TANZE VOR FREUDE

KREIS- UND GRUPPENTÄNZE

SA 4. 10., 14.30 –
SO 5. 10., 14.00

Hedi Mislik

REISE NACH ASSISI

AUF DEN SPUREN VON KLARA UND IHRER
FRAUENGEMEINSCHAFT

SIEHE » Seite 13

MO 6. 10. –
SO 12. 10.

Maria Grentner,
Hedi Mislik

FR 10. 10., 17.00 –
SO 12. 10., 14.00
Ralf Eggartner

ZEIT UM EINZUTAUCHEN IN DICH SELBST UND DAS GROSSE GANZE

FELDENKRAIS UND SPIRITUALITÄT *SIEHE » Seite 11*

FR 17. 10., 18.00 –
SO 19. 10., 14.00
Reinhard Mendler,
Petra Wolf

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE

FR 24. 10., 18.00 –
SO 26. 10., 14.00
Klaus Schmidt

NEUN WEGE ZUM GANZ-SEIN

EINE EINFÜHRUNG IN DAS ENNEAGRAMM

FR 24. 10., 18.00 –
SO 26. 10., 14.00
Hans Waltersdorfer,
Karin Michel

DIE BIBEL FÜR MICH ENTDECKEN 2025/26

SO 26. 10., 15.00 –
FR 31. 10., 14.00
Ralf Eggartner

FELDENKRAIS® WOCHE

DIE REISE ZU DIR SELBST - EIN ENTFALTUNGSWEG ÜBER
DEN KÖRPER

MI 29. 10., 18.00 –
FR 31. 10., 14.00
Petra Vogel-Kern

MIT YOGA ZU VITALITÄT UND INNERER RUHE

KUNDALINI-YOGA

DO 6. 11., 17.30 –
SO 9. 11., 14.00
Ulrike Bernsteiner
MingDE

ERINNERE DICH AN DEN ORT DER STILLE IN DIR

QIGONG UND ZEN-MEDITATION

SIEHE » Seite 8

FR 7. 10., 18.00 –
SO 9. 10., 14.00
Constanze Moritz

LACHFALTEN STATT SORGENFALTEN

MIT DEM CLOWN HUMORVOLL DURCH DEN ALLTAG

FR 14. 11., 17.00 –
SO 16. 11., 14.00
Barbara Koren

TANZ ALS GEBET

BETEN MIT LEIB UND SEELE

SIEHE » Seite 14

Programm

LEBENS-MUSTER: "WÄRME UND LICHT"

WOCHENENDE MIT FILZEN UND BIOGRAFIEARBEIT

FR 21. 11., 18.00 –
SO 23. 11., 14.00
Irmgard Moldaschl
Maria Grentner

ZEN SESSHIN

PRAXISTAGE FÜR GEÜBTE

MO 24. 11., 18.00 –
SA 29. 11., 10.00
Johann Scherzer,
Horst Strasser

HEILENDE EINKEHR

FASTEN UND STILLE IM ADVENT - NACH BUCHINGER UND LÜTZNER

SO 30. 11., 16.00 –
SA 6. 12., 11.00
Elisabeth Klösch

ONLINE-EXERZITIEN IM ADVENT

VERGLEICHE » Seite 6

SO 30. 11. –
SO 21. 12.
Brigitte Proksch

EINFACH SINGEN

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH UND SINGE SIEHE » Seite 5

FR 5. 12., 18.00 –
MO 8. 12., 14.00
Pia Maria Erhart

MEDITATION IN ANLEHNUNG AN ZEN

PRAXISWOCHENENDE FÜR GEÜBTE

FR 12. 12., 18.00 –
SO 14. 12., 14.00
Helmut Renger

GOTT IN MIR

KURZEXERZITIEN

DO 18. 12., 18.00 –
SO 21. 12., 14.00
Brigitte Proksch

LICHT – LIEBE – INNERER FRIEDEN

YOGA IM ADVENT

FR 19. 12., 18.00 –
SO 21. 12., 14.00
Parvati Daniela Macheiner

ABSCHLUSS UND AUFBRUCH

GEMEINSAME TAGE ZUM JAHRESWECHSEL – BESINNUNG UND ERHOLUNG

SA 27. 12., 18.00 –
DO 1. 1., 14.00
Haus der Stille-Team

wiederkehrende Termine



Hedi Mislik

KURSBEITRAG

freiwillige Spende

R EGELMÄSSIG

OFFENER TANZABEND

KREIS- & GRUPPENTÄNZE

TERMINE: 15. Jänner | 12. Februar | 12. März | 23. April
| 28. Mai | 25. Juni | 16. Juli | 20. August | 17. September
| 22. Oktober | 19. November | 10. Dezember

jeweils Mittwoch, 19.00 - 21.00

R EGELMÄSSIG

FRANZISKUSGOTTESDIENST

jeden 2. Monatssonntag, 11.30 Uhr

TERMINE: 12. Jänner | 9. Februar | 9. März | 11. Mai
| 8. Juni | 13. Juli | 10. August | 14. September | 5.
Oktober (Ausnahme) | 9. November | 14. Dezember

R EGELMÄSSIG

FRANZISKANISCHES TAIZÉGEBET

MIT TAIZÉGESÄNGEN UND FRANZISKANISCHEN GEBETEN
UND IMPULSEN

TERMINE:

10. Jänner | 7. Februar | 7. März | 4. April | 9. Mai | 6. Juni | 11.
Juli | 8. August | 12. September | 3. Oktober | 7. November | 12.
Dezember

jeweils Freitag vor dem Franziskusgottesdienst, 19.30 - 21.00

R EGELMÄSSIG

MITTWOCH-MEDITATION

"Im Angesicht Gottes meinem Leben Raum geben"

jeden Mittwoch Nachmittag (aktuelle Informationen und
Ausnahmen auf der Website)

R EGELMÄSSIG

CHOR DER STILLE

Es gibt so viele schöne, einfache, mehrstimmige Lieder in unserem
Liederbuch und darüber hinaus, die unsere Liturgie bereichern. Wir
nehmen uns Zeit, einzelne Stimmen zu proben und wollen eine
klangvolle Vielstimmigkeit im Gottesdienst ermöglichen. Und das
gemeinsame Singen soll auch einfach Spaß machen!

Wir proben einfache Gesänge aus Taizé, aus dem Haus der Stille
und darüber hinaus.

TERMINE: 27. Dezember 2024 | 24. Jänner | 14. Februar
jeweils Freitag, 15.00 - 17.00



**Marlies Pretenthaler-
Heckel**

freiwillige Spende

Kind werden

Als Kind habe ich mir im Advent jede Woche etwas vorgenommen. Meine Adventvorsätze waren damals riesig: keine süßen Sachen für eine ganze Woche! Ein warmes Gefühl steigt in mir auf, wenn ich an diese behütete Zeit denke. Es war die Zeit, wo meine persönliche Lebenszeit noch einen guten Rhythmus hatte: Ich ganz bei diesem Experiment, keine anderen Sorgen, glücklich, dass ich etwas schaffe, was ich mir vorgenommen habe. Das intensive Erleben des Moments gab meiner Zeit Struktur und Sinn.

Auch jetzt bin ich glücklich, wenn ich im Trubel des Alltags ganz kleine Dinge gut schaffe, sie zu Ende bringe und dann sagen kann: Siehe, es ist gut!

Wie damals, als die göttliche Weisheit die Erde machte, Tag für Tag und sagte: Siehe, es ist sehr gut!

Glücksmomente, Sternstunden, wenn sich dieses Wissen einstellt, dass etwas gut ist – mitten in unserer zerrütteten Welt: ein Moment in der Natur, erfahrene Liebe, unbeschwertes Lachen, ein Stillemoment, der mich mit meinem Lebensgrund verbindet, ...

Wenn Gott Kind wird – klein und bezaubernd, wie Babys es meist sind – lese ich das als Einladung, selber mein Kindsein auszupacken, mich am Raureif zu erfreuen, die warme Atemwolke in der kalten Luft zu bewundern, Adventlieder zu singen, meine Sehnsucht zu spüren, dass wieder einmal alles gut sein wird. Mein adventlicher Übungsweg kann beginnen!

Marlies Prettenthaler-Heckel

Impuls

Ein herzliches DANKE an unsere Mitarbeiter:innen!



Pia Erhart

Auch heuer dürfen wir wieder Übergänge begehen. Wir sagen euch allen Danke, die ihr das Haus der Stille mit eurer Arbeit belebt und tragt, hauptamtlich und ehrenamtlich.

Liebe Pia, als guter Hausgeist bist du mit Ende September in Pension gegangen. Oft warst du da, wenn andere zu Hause waren und warst Seele. Wir freuen uns über dein weiteres ehrenamtliches Mitwirken.



Sabine Holasek

Liebe Sabine, du beendest mit Ende November deine Tätigkeit im Büro und an der Rezeption. Danke, dass du in deinen 5 Jahren im Haus mit Geduld Fragen beantwortet hast, Packerl verschickt hast, auch in schwierigen Situationen ruhig geblieben bist und klare Antworten gegeben hast.



Hedi Mislik

Liebe Hedi, vor sechs Jahren hattest du schon deinen Pensionsantritt in der Kursorganisation. Wir sagen Danke, dass du eingesprungen bist, wollen aber nun mit dir den Übergang zu einem anderen im Haus der Stille-Sein feiern (siehe S. 10).

In unserem Entwickeln suchen wir nach neuen Menschen, die diesen Weg mitgehen möchten. Auf unserer Website findest du den Button „**Offene Stellen**“. Vielleicht passt das Haus der Stille genau für dich? Ob Organisationstalent, Teamleiter:in, Unterstützer:in im Alltag, theologische Mitarbeit: Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

Herzliche Einladung
**WIR FEIERN MIT
 UND FÜR HEDI**
 » 10

Ein herzliches Danke an unsere Gäste, Förderer und Spender:innen

Der Großteil unserer Kosten (69%) ist die kostbare Zeit unserer Mitarbeiter:innen. Ihr ermöglicht mit euren Beiträgen, dass der Verein Haus der Stille regionaler Arbeitgeber für 13 Menschen sein kann, seit nunmehr 45 Jahren. Ihr ermöglicht, dass Menschen für andere da sein können, im Sorgen für das leibliche und seelische Wohl!

Euch allen segensreiche Übergänge, wo und wie auch immer!

Pace e bene
Natalie

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

www.haus-der-stille.at

9

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn/Name/Firma Verein Haus der Stille	
IBAN/EmpfängerIn AT 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.
Betrag EUR	(Cent)
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz	
Verwendungszweck Spende für das Haus der Stille 4/2023	Verwendungszweck wird bei ausgefallener Zahlungserfahrung nicht an EmpfängerIn weitergeleitet
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma	

006

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

DANKE, Hedi Mislik!

WIR FEIERN MIT UND FÜR HEDI

Seit 1995 Mitarbeiterin im Haus der Stille.

8. Dezember 2024
um 11.30 Uhr
in der Franziskuskapelle
mit anschließender Agape



Komm und feiere mit uns!

Liebe Hedi, die Turbulenzen und Herausforderungen für unsere Gemeinschaft im Jahr 2018 haben es uns beinahe übersehen lassen, wie du fast unscheinbar in deinen neuen Lebensabschnitt als Pensionistin hinübergelitten bist. Aber du hattest dich ja entschieden, weiterhin ehrenamtlich in unserer Mitte aktiv zu bleiben, hast mit Begeisterung deine Tanzabende und Tanzseminare weitergeführt, warst unterstützend und gestaltend in unserer Liturgie präsent – und warst dann sogar bereit, auch wieder in deine alte Arbeit als Organisatorin unseres Kursprogrammes einzusteigen. Darüber haben wir es ganz übersehen, dir offiziell ein großes DANKE für alles Bisherige zu sagen.

Mit manchen der genannten Tätigkeiten wirst du auch weiterhin mitten unter uns sein, hast nun aber doch gebeten, von der Verantwortung für das Kursprogramm und die Organisation der zunehmenden Gastgruppen entbunden zu werden. Ein guter Zeitpunkt, nach fast 30 Jahren jetzt wirklich und ganz offiziell Versäumtes nachzuholen und ein großes **DANKE, LIEBE HEDI!** zu sagen.

Gerne feiern wir mit dir und für dich am **8. Dezember** ein "**He-di-Fest**" und freuen uns, wenn du noch lange tanzend, singend, musizierend oder einfach nur so bei uns bist.

Hans Waltersdorfer

ADVENTMARKT

ab 28. 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



Advent

im Haus der Stille

EXERZITIEN, MEDITATION, KURSE ... IM ADVENT

Adventsexerzitionen online und im Alltag

1. - 22.12. | Brigitte Proksch

Weihnachtsbäckerei einmal anders – *Warteliste!*

4.12., 15 - 21 Uhr | Ingrid Fruhmann, Monika Grassmugg

Meditation in Anlehnung an Zen – Praxiswochenende für Geübte

6. - 8.12. | Reinhard Mendler, Petra Wolf

Der natürliche Kreislauf von Kommen und Gehen – Mysterium Leben und Tod

6. - 8.12. | Harald Pfohl

Einfach singen – Nimm dir Zeit für dich und singe

13. - 15.12. | Pia Maria Erhart

Kurzexerzitionen "Gott in mir" – Einführung in die kontemplative Gebetsweise

19. - 22.12. | Brigitte Proksch

Licht – Liebe – innerer Frieden – Yogaseminar im Advent

20. - 22.12. | Parvati Daniela Macheiner

Abschluss und Aufbruch – Gemeinsame Tage zum Jahreswechsel

27.12. - 1.1. | Marlies Prettenthaler-Heckel, Johanna Hogrefe

OFFENES ADVENTSINGEN

Herzlich willkommen zu einem gemütlichen adventlichen Beisammensein im Haus der Stille. Wir singen traditionelle und neue Adventlieder und stimmen uns mit Texten und Zeit zum Gespräch ein auf das kommende Weihnachtsfest.

SO 15.12., 17.00

Marlies Prettenthaler-Heckel

Freiwillige Spende

ADVENTIMPULSE AUS DEM HAUS DER STILLE

Zweimal in der Woche ein kurzer Gedanke auf dem Weg auf Weihnachten zu – per WhatsApp oder per Mail.

Anmeldung

auf unserer
Website



GOTTESDIENSTE ADVENT – WEIHNACHTEN

Samstag, 30.11., 21.00 Uhr: Adventkranzsegnung

an allen Adventsontagen, 11.30 Uhr: Wort-Gottes-Feier

Dienstag, 24.12., Hl. Abend, 22.00 Uhr: Wort-Gottes-Feier zur Heiligen Nacht

Mittwoch, 25.12., Christtag, 11.30 Uhr: Wort-Gottes-Feier

Donnerstag, 26.12., Stefanitag, 11.30 Uhr: Wort-Gottes-Feier

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

FÖRDERBEITRAG

€ 500,-

Um unsere laufenden Personalkosten und Anschaffungen decken zu können, brauchen wir Unterstützung.

Mit einem jährlichen Dauerauftrag in der Höhe von € 500,- auf unser Spendenkonto ermöglichst du uns einen finanziellen Gestaltungsraum.

Wir laden dich dafür zu einem Wochenende ein, in dem du mit uns und mit anderen Stille vielfältig und kreativ erleben kannst.

Von ganzem Herzen Danke, dass du an unsere Zukunft glaubst und sie ermöglichst!

Spendenkonto Haus der Stille: AT49 3817 0000 0101 2459

