

Sommerwoche im Haus der Stille 2025 - Workshop-Beschreibungen

Mittwoch, 20.8.2025, 9:00-11:30/Workshop 1/Mit allen Sinnen in Stille und Gemeinschaft ankommen

Mit einem spirituellen Impuls über Stille, Langsamkeit, Achtsamkeit und Begegnung beginnen wir unsere Woche - bei Schönwetter in der Gebetslaube im Garten. Dann geht jede:r auf ihre und seine Weise auf Entdeckungsreise durch den Garten oder in den Wald - allein oder zu zweit - mit einer Einladung zur Langsamkeit, zum Staunen und ein paar Fragen zur persönlichen Spiritualität im Gepäck.

Wir sammeln unsere Erfahrungen in einem „synodalen Gespräch“ in kleinen Gruppen: Zuhören - Resonanz geben - Verbindung aufnehmen.
mit Marlies Prettenthaler-Heckel, Geistliche Leiterin, Haus der Stille. Treffpunkt Foyer

Mittwoch, 20.8., 15:30-18:00/Workshop 3/ Veränderungs.Dialoge – Momente der Klarheit

In diesem Kurz-Workshop geht es darum, bewusster mit Übergangsphasen wie Pensionierung, Jobwechsel oder Trennung umzugehen. Durch gezielte Wahrnehmung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stärken wir unsere Präsenz im Moment. Dabei werden innere Klarheit, Entscheidungsfähigkeit und Sprachkompetenz gefördert. Der Workshop bietet Raum für gemeinsames Üben, Gelassenheit und das Entdecken innerer Ruhe. Ziel ist es, Grübelschleifen zu durchbrechen, Verantwortung neu zu definieren und neue Wege der Regeneration zu finden.

Ines Ehrbar, Mediatorin, Integral Life Consultant, derzeit Trainerin für Entscheidungs- und Veränderungsprozesse, im Haus der Stille zuständig für Bildungsorganisation. Treffpunkt: Raum Klara

Mittwoch, 20.8., 16:00-18:15/Workshop 3/ Achtsamkeitsübungen und Meditation

Jeden Mittwoch trifft sich eine Gruppe von Meditierenden im Haus der Stille. Zuerst nehmen wir unseren Körper bewusst wahr in Achtsamkeitsübungen. Dann üben wir uns ein in die stille Meditation. Es wird eine Einführung geben, dann je dreimal 20 Minuten gemeinsames Sitzen in Stille.

Diese offene Gruppe freut sich über Teilnehmer:innen aus der Sommerwoche.

Johanna Hogrefe, Physiotherapeutin, Geistliche Begleiterin, Mediationsleiterin. Treffpunkt: Raum Franziskus

Mittwoch, 20.8., 19:00/ Workshop 4/ Gemeinsamer Tanzabend

TANZE – so viel du tanzen kannst,

TANZE – um Begeisterung fürs Leben wieder zu finden,

TANZE – um deine Seele zu erwecken, wenn sie schläft,

TANZE – um zu hoffen, zu vertrauen, zu glauben, zu lieben, zu heilen.

Gruppentänze im Labyrinth (im Garten) mit Hedi Mislik, ChoRa Kreistanzleiterin, Tanz- und Ausdruckspädagogin. Treffpunkt Labyrinth

Donnerstag, 21.8., 9:00-max. 11:30/Workshop 5/ Hildegard von Bingen – neu interpretiert

Ihre Lehre ist zeitlos, orientiert sich an der Einfachheit und ermuntert zum Tun. Schon früh hat Hildegard erkannt, dass alles mit allem verbunden ist und in der Verbundenheit erst Heil-Sein und Ganzheit entstehen kann. Ob Kräuterkunde, Ernährung, Körperarbeit, Bewegung, Tanz, Gesang, Medizin, Spiritualität und Meditation – die Vielfalt ihres Wissens umfasst viele Lebensbereiche und lässt sich auch heute einfach in unseren modernen Alltag integrieren.

Verbringen wir gemeinsam einen Vormittag auf den Spuren der Hildegard und erleben wir, wie sie unser Menschsein im 21. Jahrhundert mit ihren Erfahrungen und tiefen Einsichten bereichern und unterstützen kann.

mit Klara Schöttel, Küchenteamleiterin und Köchin im Haus der Stille, bewandert in vielen Aspekten des achtsamen Lebens.

Benötigt wird: Matte bzw. Decke, Sitzkissen – sind im Haus der Stille vorhanden. Treffpunkt: Raum Klara

Donnerstag, 21.8., 9:00-12:00/ Workshop 6/ Fotospaziergang

Schauen lernen, Achtsamkeit üben, meinen Blick schärfen und Augenblicke in Fotos einfangen. Mit einer Einführung über die Kunst des Fotografierens.

Eigene Kamera ist hilfreich, auch ein gutes Smartphone kann verwendet werden. Fotos präsentieren und besprechen.

mit Hans Waltersdorfer, Theologe, Liedermacher, Fotokünstler im Haus der Stille. Treffpunkt: Raum Franziskus

Donnerstag, 21.8., 9:00-11:00/Workshop 7/ Wo Blumen blühen, lächelt die Seele!

Wir stellen gemeinsam Samenkugeln aus Lehm mit gesammelten Blumen- und Kräutersamen aus dem eigenen Garten her.

Liebevoll und kreativ verpackt bringen sie als Geschenk an die Natur die Umgebung zum Blühen.

Ein Angebot unserer Arbeitsgruppe von Alpha Nova mit Eveline Tanner. Treffpunkt Speisesaal

Donnerstag, 21.8., 13:30/Workshop 8/ Kaffee mit Philipp

Willst du wissen, wer der neue wirtschaftliche Leiter unseres Hauses ist? Philipp Friesenbichler lädt zum Kennenlernen ein. Kuchen inklusive.

Donnerstag, 21.8., 15:30 – 18:00/Workshop 9/ Von der Schöpfungsspiritualität zur Schöpfungspraxis und wieder zurück

Was hilft, unsere Zuversichtskompetenz zu stärken? Einerseits Wissen um die Veränderungen, die unserer Erde bevorstehen, und Klarheit in Hinblick auf die eigenen Rolle. Andererseits eine gute, geerdete „Spiritualität von unten“.

Impuls, Meditation und Gespräch mit Franz Prettenthaler, Klimafolgenforscher und Sozialwissenschaftler, Joanneum Research und Marlies Prettenthaler-Heckel, Gesitliche Leiterin Haus der Stille. Treffpunkt: Raum Klara

Donnerstag 21.8., 19:00/Workshop 10/Feuerkreis der Generationen

Herzliche Einladung an alle Jungen und Junggebliebenen zum Feuerkreis der Generationen!

Seit Mai finden im Haus der Stille monatlich Lagerfeuerabende statt - speziell für junge Erwachsene (18-36 Jahre).

Nun möchten wir die Sommerwoche vom Haus der Stille als besonderen Anlass nutzen, um dieses Format einmalig für Menschen allen Alters zu öffnen.

Kommt von nah & fern, seid dabei und erlebt Gemeinschaft & Naturverbindung im Kreis.

Mit Phil Wilfinger, Referent für Zuversichtskompetenz im Haus der Stille, Volkswirt, Umweltsystemwissenschaftler. Treffpunkt Speisesaal/Foyer

Freitag, 22.8., 6:30 (!!!) – 11:00/ Workshop 11/Die Lerche grüsst den Morgen

Morgenwanderung auf den Buchkogel in Wildon (die Wiege der Steiermark), Anfahrt in Fahrgemeinschaften ab Haus der Stille

Aufbruch im Morgengrauen in Stille – Wanderung - an der Spitze des Buchkogels begrüßen wir den Tag mit Körperübungen und Gebet - nach einem kleinen Picknick wandern wir plaudernd zurück. Rückkehr 11:00

Johanna Hogrefe, Physiotherapeutin, Geistliche Begleiterin. Treffpunkt: Parkplatz, Achtung bereits um 6:30!!!

Freitag, 23.8., 9:00-10:30/Workshop 12/ Yoga

Kundalini Yoga beruht auf einer alten indischen Tradition und wird auch das Yoga des Bewusstseins genannt. Fließende und sanfte Übungen, bewusster Atem, Entspannung, Meditation und Mantras wirken wohltuend und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Zeitdauer 1,5 Std.

mit Petra Vogel-Kern, Yoga-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin, hütet im Haus der Stille die Präsenz. Treffpunkt: Raum Klara

Freitag, 23.8., 10:00 – 12:00/Workshop 13/ Gott feiern im Haus der Stille

Erfahrungen aus einem Jahr gemeinschaftlichem Sonntag-Gottesdienst-Feiern im Haus der Stille in ökumenischer und interreligiöser Offenheit und ohne Priester. Entdecke mit uns nährnde Elemente unseres Feierns wie Stille, Beteiligung, Gespräch, Rituale, ganzheitlicher Ausdruck und meditative Musik. Was brauchst du im gemeinsamen Feiern, um genährt zu werden?

mit Marlies Prettenthaler-Heckel, Treffpunkt: Raum Franziskus

Freitag, 23.8., 15:00-17:00/Workshop 14/ Chor der Stille

Es gibt so viele schöne, einfache, mehrstimmige Lieder in unserem Liederbuch „Du mit uns“ und darüber hinaus, die unsere Liturgie bereichern. Wir nehmen uns Zeit, einzelne Stimmen zu proben.

Seit September 2024 gibt es den Chor der Stille. Wir sind kein „Auftrittschor“, sondern wollen eine klangvolle Vielstimmigkeit im Gottesdienst ermöglichen – sowohl für Gebetszeiten als auch in den wochentäglichen und sonntäglichen Feiern. Und das gemeinsame Singen soll auch einfach Spaß machen! Wir proben einfache Gesänge aus Taizé, aus dem Haus der Stille und darüber hinaus. Der Chor der Stille ist von Anfänger:innen bis hin zu geübten Sänger:innen für alle offen. In der Sommerwoche freuen wir uns auf Verstärkung durch die Kursteilnehmer:innen.

mit Marlies Prettenthaler-Heckel. Treffpunkt: Raum Klara

Freitag, 22.8., 19:30/Workshop 15/Vom Smartphone zur Stille

In seinem Buch „Vom Smartphone zur Stille“ gibt der Autor eine inspirierende und praktische Anleitung, wie wir in einer von Technologie dominierten Welt unsere innere Ruhe bewahren können. Harald Pfohl macht komplexe Konzepte zugänglich und bietet eine Vielzahl von Werkzeugen und Einsichten, um aktiv zu werden. Der Autor wird an diesem Abend Impulse geben, erzählen und lädt zu einem Austausch ein.

mit Harald Pfohl, Coach in Österreich und Kreta. Nach 25 Jahren in führender Position im Bankwesen folgt er seit 2010 seiner Berufung und vertieft seine Ausbildung als Trainer und Coach mit spirituellen und systemischen Elementen, Autor, Nachbar vom Haus der Stille. Treffpunkt: Raum Klara

Samstag, 23.8., 8:45 – 12:30/Workshop 16/ Wanderung nach Fernitz

Vom Haus der Stille brechen wir zu Fuß auf Richtung Murtal nach Fernitz. Der Wanderweg durch den Wald, rauf und runter, lädt zum Durchatmen ein. Ankommen werden wir in Fernitz nach ca. 1,5 Stunden. Fernitz ist ein alter Wallfahrtsort in Graz Umgebung, in der vor wenigen Jahren sanierten Kirche werden wir innehalten, bevor wir uns wieder auf den Weg machen Richtung Haus der Stille. Rechtzeitig zum Mittagessen werden wir wieder zurück sein. mit Natalie Kamper (Wanderführerin, Kräuterpädagogin und Tanz- und Bewegungstherapeutin) und Manfred Kamper (Wanderführer, Meditationsleiter und Pilger). Gehzeit: 3 Stunden. Treffpunkt: Parkplatz Haus der Stille 8:45,

Samstag, 23.8., 9:00-11:30/Workshop17/federleicht und grasgrün - das Geheimnis der Worte - Kreatives Schreiben in der Natur

Mit offenen Sinnen den Garten der Stille erkunden. Perspektiven wechseln. Erfahrungen teilen. Einander inspirieren und in andere Welten eintauchen. Meinem eigenen Schreibstil nachspüren und vielleicht Neues entdecken.
mit Tanja Shahidi, Autorin, Grafikerin, hauptamtlich im Haus der Stille für Kommunikation und Social Media
Mitzubringen: Schreibmaterial (Block und Stift, Tablet ...)

Samstag, 23.8., 15:00-18:00/Workshop18/Workshop Holzanhänger selber gestalten

Einführung in kreatives Gestalten von Holzanhängern. Verschiedene Holzrohlinge sind vorbereitet, die mit einfachen Werkzeugen zur einem individuellen Schmuckstück bearbeitet werden.

Keine Vorkenntnisse nötig. Max. 4 TN. Materialkosten 25 €. Zeitdauer 3 Std.

mit Karl Gehring, handwerkliches Multitalent, Holzkünstler, hütet im Haus der Stille die Präsenz. Treffpunkt Foyer

Samstag, 23.8., 15:00-18:00/Workshop19/„Ein sanftes, leises Säuseln – Bibliolog und Verkörperung“

Was, wenn Gott plötzlich nicht mehr spürbar ist? Wenn ich ausbrenne, innerlich fliehe – und nichts mehr geht?

In diesem Workshop gehen wir mit Elija in die Wüste – dorthin, wo etwas Unerwartetes passiert. Wir erleben die biblische Geschichte in einem Bibliolog, lassen sie körperlich nachklingen und erleben dabei vielleicht Spuren des Göttlichen.

Ein Angebot für alle, die sich gemeinsam auf die Suche machen möchten nach Gott, die/der sich erfahrbar zeigt - jenseits der fertigen Bilder.

Methoden: Bibliolog, Verkörperungsarbeit, Übungen, Austausch in Kleingruppen und im Plenum.

Keine Vorkenntnisse nötig. Offen für alle. Der Workshop beinhaltet auch einfache Bewegungselemente – diese sind so gestaltet, dass sie für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung gut mitzumachen sind.

mit Sarah Straßnig, Psychologin, Bibliologin, Vorstandsmitglied „Verein Haus der Stille“.

Für das seelische und leibliche Wohlbefinden im Haus der Stille sorgen für euch außerdem:

Monika Graßmugg, Monika Khalil, Zsolt Buda, Sabine Sander, Grete Graßmugg.

Farbschema für die Workshops: Jede Farbe bezeichnet einen der sechs inhaltlichen Schwerpunkte, die wir bereits jetzt und in Zukunft im Haus der Stille umsetzen: **Stille und Meditation**, **Achtsamkeit**, **Geistliche Übungen (Exerzitien)**, **Synodalität und Gemeinschaft**, **Rituale und Feiern**, **Zuversichtskompetenz**.