



**BILDUNGSCHAUS**  
**ST. MICHAEL**

DIÖZESE  
INNSBRUCK



NEU

# Achtung Kinder!

RETREAT ACHTSAMKEIT & PÄDAGOGIK

29.04. – 01.05.2022

Ankommen, langsamer werden, tiefer schauen und verstehen, was passiert - das brauchen unsere Kinder im Alltag von uns und das brauchen wir für uns selbst. Dieser Wochenend-Retreat lässt uns viel Zeit für uns, für Achtsamkeit und Meditation, Muße und Stille, und für den heilsamen Kontakt mit der Natur in einer wunderschönen Umgebung auf halber Höhe in den Wipptaler Alpen. Gut für uns sorgen, zur Besinnung und zu uns selbst kommen, Spielraum für unsere Seele.

- Übungen aus der Achtsamkeitspraxis allgemein und zum Selbstmitgefühl im Speziellen
- Zeit für Muße, Stille und Meditation und Übungen in der Natur
- Inspiration aus zeitgenössischer Weisheitslehre und alten spirituellen Traditionen
- Austausch und (auf Wunsch) persönliche Begleitgespräche

Eine erste Einführung in die Achtsamkeitspraxis ist für die Teilnahme hilfreich aber nicht zwingend notwendig. Die Bereitschaft zu Übungen in der Stille wird vorausgesetzt.

### Termin:

Freitag, 29.04.2022 17.00 Uhr  
Sonntag, 01.05.2022 13.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 190,00  
Ermäßigung auf Anfrage!

### Mit:



**Mag. Steve Heitzer**  
Theologe und Pädagoge,  
Achtsamkeitslehrer,  
Autor des Buches „Kinder  
sind nichts für Feiglinge“  
[www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)

**Anmeldeschluss:** 22.04.2022

Informationen zu den Preisen für Unterkunft und Verpflegung, zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.



### Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck  
Bildungshaus St. Michael  
Schöfens 12  
6143 Pfnos/Matrei am Brenner  
T +43 5273 6236  
[st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)