



**BILDUNGSCHAUS  
ST. MICHAEL**

DIÖZESE  
INNSBRUCK



# Geschmack des Lebens

SOMMER-RETREAT ACHTSAMKEIT, MUSSE UND MEDITATION

23. – 27.07.2022

Endlich einmal ... nichts tun müssen, nichts erreichen müssen, einfach sein dürfen. Ankommen an der „Adresse des Lebens: Hier und Jetzt“ (Thich Nhat Hanh). Zeit für Stille, und Zeit, in Muße das zu tun, wofür sonst kein Spielraum ist, ein Gespräch, einfach in der Sonne sitzen, an einem Baum gelehnt, in die Natur gehen in einer wunderbaren Landschaft mit mächtigen Bergen, stillem See, Wiesen und Wäldern. Viele Menschen suchen heute wieder Auszeit und Rückzug, wo Geschäftigkeit, Denken und Sorgen zur Ruhe kommen können. Mit Achtsamkeitspraxis und Meditation und Zeiten der Muße üben wir uns in einer wachen Präsenz, Absichtslosigkeit und Leichtigkeit. Neben stillen Zeiten gibt es spirituelle Impulse, die Möglichkeit zum Austausch und Zeit am Lagerfeuer mit Musik und Gesang.

**Termin:**

Samstag, 23.07.2022 17.00 Uhr  
Mittwoch, 27.07.2022 13.00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: € 315,00  
Ermäßigung auf Anfrage möglich!

**Mit:****Mag. Steve Heitzer**

Theologe und Pädagoge,  
Achtsamkeitslehrer, Autor  
[www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)

**Anmeldeschluss:** 11.07.2022

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)