

# Integrative Auszeit

Aufbruch. Gemeinschaft. Fokus.

1-wöchiges Programm im Sinne einer Sangha auf Zeit

**16.-22.10.2023**



Eröffne mit anderen Menschen gemeinsam einen Raum der Selbstbegegnung, in dem Du Altes loslassen, aus der Fülle der Möglichkeiten in Dir entschieden einen Fokus für Dein Leben setzen und neue Verhaltensweisen integrieren kannst...

Tauche ein in ein gemeinschaftliches Sein und mache es möglich, die Aufhebung der Trennung zu erfahren...

**Lebe und erfahre inmitten des Zaubers der Natur,  
wohin Deine Sehnsucht Dich führen will...**

Sei eingeladen, Dich mit dem zu zeigen, was Dich gerade ausmacht...

Tritt ein in die Schönheit, die Du bist, und arbeite daran, Präsenz zu erfahren und aufrechtzuerhalten, unabhängig von äußeren Umständen...

Nutze unsere vielfältigen Erfahrungen aus innerer Auseinandersetzung mit Yoga, Meditation, Selbsterforschung, Gruppenprozessen und Energiearbeit, aus dem Arbeiten und Leben mit und in der Natur...

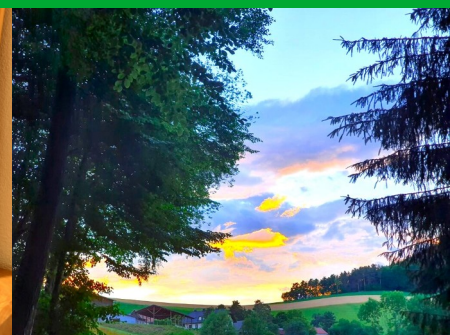
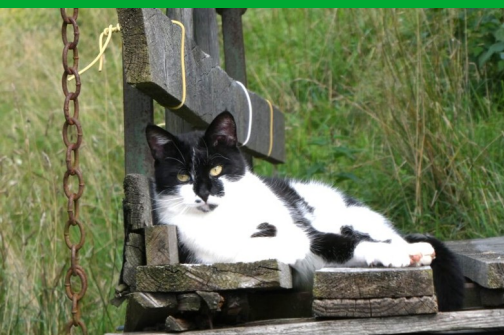
# Du kannst Dich fallen lassen, in einem gut gehaltenen zeitlichen Rahmen:

7.30 – 9.00 Uhr	Yoga & Meditation
9.00 Uhr	Frühstück
10.30 – 13.00 Uhr	Arbeitsmeditation incl. Kochen
13.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 16.00 Uhr	Freizeit
16.00 – 18.00 Uhr	Gruppen-Prozessarbeit
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 – 22.00 Uhr	Innere Arbeit / Tanzen / Feiern Feuer

Ein freier Tag / Woche, voraussichtlich Mittwoch  
Begleitung durch Ma, Peter, Stefi

## Was kannst Du in dieser Auszeit für Dich gewinnen?

- Eine klare Neuausrichtung für Dein Leben
- Inspiration und Impulse durch die Begegnung mit anderen Menschen
- Ein tieferes Verständnis für Dich selbst als Körper-Seele-Geist-Wesen
- Ein Erleben von Gemeinschaft und Verbundenheit mit Dir selbst, mit anderen und mit der Natur
- Ein Eintauchen in eine verfeinerte äußere und innere Wahrnehmung einschließlich der bedingungslosen Empfindungen Deiner Seele
- Ein Etablieren von Kraft, Achtsamkeit und Gelassenheit, das Dir einen klaren Stand im Leben ermöglicht



# Die Menschen, die Dich unterstützen:



**Ma**

Ma begleitete 12 Jahre lang Tilo Rom (Theravada Buddhismus) auf seinen Retreats, hat bei Ursula Lyon gelernt („Sampada“-Yoga und Supervision) und 5 Jahre die Ausbildung in „Spirituelle Therapie“ bei Christian Meyer gemacht, viele Übungswochenenden begleitet und das Vertiefungsseminar dazu abgeschlossen.

„Ich unterrichte Yoga im Stil von Sri T. Krishnamacharya (sehr meditativ und atembetont) und leite Yoga-Kurse seit 2008.

Meditation, Metta-Übungen, Yoga, Qi Gong, Körperarbeit und Selbsterforschung bieten in meinen Seminaren den Rahmen für achtsame Wahrnehmung in Stille und Präsenz. Ich möchte meine vielfältigen Erfahrungen in und mit der Natur und mit der GfK in unsere Begegnung mit einfließen lassen.“ [www.seminare-mariahaus.at](http://www.seminare-mariahaus.at)



**Peter**

Naturwissenschaftler, Koch, Seminarleiter.

9 Jahre Ausbildung in prozessorientierter Selbsterfahrung bei Francisco Acha, Jahrestraining bei Michael Barnett, Tantra-Jahrestraining bei Saleem Riek, Business Coach, Lebens- und Sozialberater, Ausbildung zum Raumhalter in Gruppen (Cambium).

“In meinen Seminaren wird mit den Gefühlen gearbeitet, die unmittelbar innerhalb eines Gruppenprozesses auftauchen. Dabei können die Teilnehmer lernen, den logischen Geist ihres Verstandes sowohl zu nutzen als auch zu transzendieren. Sie verstehen dadurch ihre Persönlichkeit bzw. ihr Ich besser und können kraftvoller und klarer in der Welt handeln. Sie können sich in der Quelle verankern, in ihrem eigentlichen Sein, das unendlich und unsterblich ist.“ [www.kubus-coaching.com](http://www.kubus-coaching.com)



**Stefi**

Seit über 12 Jahren begleite ich Menschen auf der Reise zu sich selbst, in Form von Meditationsurlaube, Retreats und Auszeitprogrammen. Weiters unterstütze ich in Form von Einzelbegleitungen Menschen darin, mit inneren Themen in Frieden zu kommen, oder schwierige Lebensphasen gut zu durchlaufen. Neu ist, dass ich die Pflanzenmedizin zu schätzen und lieben gelernt habe, und in kleinen Schritten anfangs, mit Pflanzenmedizin zu arbeiten. [www.alpenhafen.at](http://www.alpenhafen.at)

## **Ort:**

Ofenbachgraben 63  
A-2832 Thernberg / Österreich  
[www.seminare-mariahaus.at](http://www.seminare-mariahaus.at)

## **Ausgleich:**

850 Euro incl. Unterkunft und  
Verpflegung. Preisermäßigung im  
Einzelfall und auf Anfrage möglich.

## **Bringe mit:**

Bequeme Kleidung für Meditation,  
Übungen, Yoga. Arbeitskleidung (Gute  
Schuhe, regenfestes Gewand, Gummi-  
stiefel). Warme Kleidung. Wenn  
vorhanden: Yogamatte und Sitzkissen.

## **Info und Anmeldung:**

Stefi Preiß: +43 664 75 13 6994  
[stefi.preiss@gmail.com](mailto:stefi.preiss@gmail.com)

Peter Groß: +43 664 216 2086  
[info@kubus-coaching.com](mailto:info@kubus-coaching.com)