

Haltet in den dunklen Tagen euer Herz bereit

Gestaltung:

- Sitzen in Stille
- spirituelle Advent(impulse)
- eine kleine Wanderrunde
- Körperwahrnehmungsübungen - meditat. Tanz
- Persönliche Nischen der Stille und Erholung
- Erfahrungen teilen

Zu diesem Tag ist jede und jeder willkommen,
ob mit oder ohne Meditationserfahrung.

Zeit: 8.12.2024, 9 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: Bildungshaus Greisinghof

Leitung: Astrid Mahrle

Beitrag: € 75,-

Teilnehmer:innen: 8 - 15 Personen

Anmeldung:

Bildungshaus Greisinghof

T: 07263/86011

M: bildungshaus@greisinghof.at

MEDITATION



Von der Stille zur Freude durch Meditation und Tanz

*Ich lade dich herzlich ein, mit Meditation & Tanz die
gemeinsame Gegenwart zu erleben, ganz im Hier und
Jetzt zu sein.*

*So werden wir mit Atemmeditation und anschließender
Schriftbetrachtung mit unserem Selbst in Verbindung
kommen und uns ein Stück weit lassen können.*

Ich lasse mich gehen und werde gelassen sein.

*Im Tanz werden wir den Boden unter den Füßen spüren,
Vertrauen gewinnen, Freude und Anmut erfahren.
Im Tanz dem Rhythmus des Lebens Raum geben.*

Eine Zeit der Stille und Freude.

Zeit: 8.12.2024, 14 bis 16 Uhr

Treffpunkt: Konviktkapelle Landesmusikschule
Konviktsstraße 8, 4910 Ried im Innkreis

Leitung: Margit Maria Wallner BA

Beitrag: Freiwillige Spende

Teilnehmer:innen: 7 - 21 Personen

Anmeldung:

T: 0650 2704557

M: marg.wallner@aon.at

MEDITATION
& TANZ

Katholische Kirche
in Oberösterreich



„Zeit für Ruhe, Zeit für Stille“

- Mit Spirituellen Wegbegleiter:innen die Kraft des Advents erspüren
- Der Hektik entfliehen und entschleunigen
- Innehalten, Energie aufnehmen, die von heiligen Orten und wunderbaren Landschaften ausgeht
- Eintauchen in wohltuende Ruhe und Stille

*„Gönnen Sie sich an diesem besonderen
Feiertag im Advent Zeit für sich! Imbiss,
warmen Tee, festes Schuhwerk und warme
Kleidung für Pilgerwanderungen mitnehmen!“*

Nähere Infos finden Sie unter:

www.spirituelle-wegbegleiter.at

Veranstalter:

Diözese Linz, Fachbereich Glauben Heute,
Team Spiritualität und Dialog,
Spirituelle Wegbegleiter:innen
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Für den Inhalt verantwortlich:

Andrea Reisinger, Gerald Kiesenhofer

Layout: Katarina Brkic

Bilder: Andrea Reisinger & Gerald Kiesenhofer

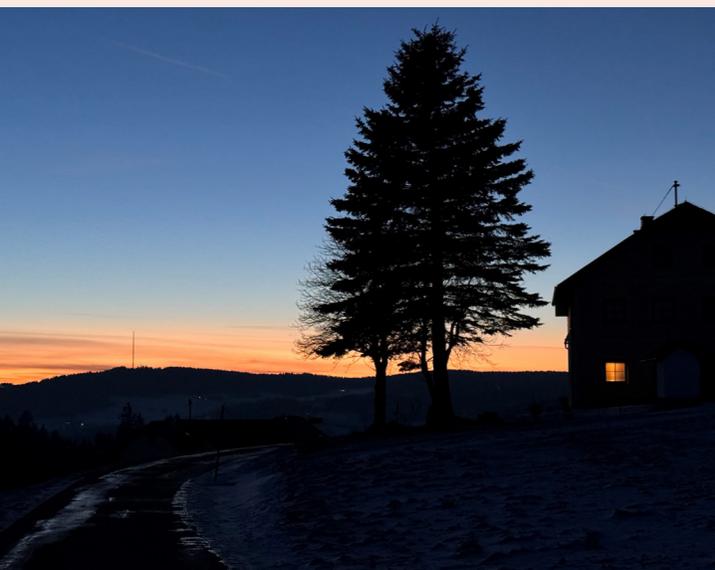
TIEFE STILLE WEITER RAUM

in Oberösterreich
SPIRITUELLE WEG BEGLEITERINNEN



MEDITIEREN & SPIRITUELLES WANDERN/PILGERN

AM 8. DEZEMBER 2024



Brucknerwegpilgerung von der Wiege zur Bahre

Von Ansfelden (Geburtshaus Anton Bruckner) zur Grabesstelle (St. Florian).

Hin und retour 18 km, leicht hügelig, Asphalt-, Schotter- und Waldboden.

Zeit: 8.12.2024, 9 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Augustinerstrasse 3, 4052 Ansfelden

Leitung: Reinhart Steindl

Beitrag: € 15,-

Teilnehmer:innen: 5 - 20 Personen

Anmeldung:

T: 0699 10038975

M: reinhart.steindl@gmx.at

PILGERN

Die Natur in Fülle wahrnehmen

Wir gehen achtsam – meist schweigend - schauend und staunend – am schönen Almufertweg entlang (ca. 4-5 km).

Es begleiten uns Psalmen und kurze Impulse über die Wahrnehmung der Natur mit allen Sinnen.

Die bewusste Naturwahrnehmung und die Kraft der Psalmen regeneriert unsere Kräfte und schenkt uns innere Ruhe.

Zeit: 8.12.2024, 13 bis 16 Uhr

Treffpunkt: Schlossparkplatz Scharnstein

Leitung: Lieselotte Schardax

Beitrag: keiner

Teilnehmer:innen: max. 10 Personen

Anmeldung:

T: 0650 7175770

M: lieselotte.schardax@gmx.at

PILGERN

Adventweg für den Frieden gehen – schweigen – beten

Im Gehen, im Gespräch, in der Stille, ... wollen wir in uns Wege bereiten für die Friedensbotschaft der Weihnacht und für den Frieden in der Welt beten.

Der Weg mit wunderbarem Aus- und Weitblick führt auf Asphalt, Wald – und Schotterwegen an die Grenze der Gemeinde und ist ein Rundweg von ca. 10 km.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zeit: 8.12.2024, 13.30 bis 17.30 Uhr

Treffpunkt: Pfarrkirche Hofkirchen

Markt, 4716 Hofkirchen/Trattnach

Leitung: Waltraud Mitterlehner

Beitrag: Freiwillige Spende

Anmeldung:

T: 0676 7258011

M: waltraud.mitterlehner@aon.at

PILGERN

Getragen und erfüllt

Sich getragen fühlen in der Schöpfung Gottes und erfüllt von Dankbarkeit gehen wir begleitet von Impulsen, Liedern und auch schweigend vom Badesee St. Konrad zum Höhenweg auf den Hacklberg.

Am Weg steht, mit herrlichem Ausblick ins Almtal und die Berge, die Lasslberg-Kapelle.

Ziel ist die Pfarrkirche in Viechtwang.

Rückfahrt wird organisiert!

(10 km, 300 hm, mittlere Kondition)

Zeit: 8.12.2024, 14 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Badesee, 4817 St.Konrad

Leitung: Manuela Brunnthaler-Moser

Beitrag: freiwillige Spende

Teilnehmer:innen: 5 - 20 Personen

Anmeldung:

T: 0650 3161725

M: manuela.brunnthaler2012@gmail.com

PILGERN

Vom Vertrauten ins Fremde

Wir gehen von der Kirche in Viechtwang zur Lasslkapelle und weiter zum Buddhistischen Zentrum Bäckerberg, wo wir meditieren und essen und die Atmosphäre des Hauses spüren.

Einfache Pilgerwanderung auf Waldwegen. Impulse & Übungen bereiten uns auf die Adventszeit vor.

Zeit: 8.12.2024, 9 bis 15 Uhr

Treffpunkt: Pfarrheim Viechtwang 28, 4644 Scharnstein

Leitung: Robert Kronberger

Beitrag: freiwillige Spende

Teilnehmer:innen: max. 12 Personen

Anmeldung per E-Mail:

M: robert.kronberger@posteo.de

PILGERN

Mit Achtsamkeit durch die Natur: Erlebe innere Ruhe auf dem TRAU-DI Weg

Erlebe auf einer 14 km langen Achtsamkeitswanderung am TRAU-DI Weg die Heilkraft der Stille.

Vom Hotel Waldheimat durch das idyllische Mirellental bis zur Auferstehungskapelle in Altenberg nehmen wir bewusst die Natur wahr und finden mit Impulsen und Übungen die Verbindung zu uns selbst.

Zeit: 8.12.2024, 9 bis 16 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hotel Waldheimat Oberndorf 23, 4210 Gallneukirchen

Leitung: Gertraud Müller

Beitrag: freiwillige Spende für ein Sozialprojekt

Teilnehmer:innen: max. 15 Personen

Anmeldung:

T: 0664 73566492

M: praxis@gertraud-mueller.at

PILGERN &
MEDITIEREN