



## Listening inward for Transformation

- Sommertage am Stierbauerhof -

Wandel - die stetige Konstante, mit der wir in diesem Leben sind. In den vergangenen 2 Jahren in besonderen und außergewöhnlichen Ausmaßen. Wandel ist mehr als nur Veränderung - es ist ein Ausgraben, samt Wurzeln, und neu Einpflanzen, um schließlich ganz aufzublühen. Es ist ein Übergehen in eine andere Form. An den Sommertagen im Juli widmen wir uns diesen inneren Fragen:

- Was in mir ist im Wandel?
- Was bedarf Abwandlung - was bedarf Umwandlung - was bedarf Verwandlung?
- Was brauche *ich* für das Hineinfinden in eine neue Form?

Wir hören innerlich nach den Antworten, die sich zeigen wollen - über den Körper (die physische Form), über die Begegnung mit dem Außen (mit der Natur und mit einander), über die Stille, in der das Leise hörbar wird (in Meditation, Klang und tiefer Entspannung).

Praktiken, die uns hierbei unterstützen werden, sind

- Kriya und Meditation aus dem Kundalini Yoga, basierend auf der Chakrenlehre
- Entspannung aus dem Restorative, Yin und Yoga Nidra
- Meditation begleitet von Mantra, Klang (Gong, Shrutibox, Klangschale, Kalimba, Klangspiel, Stimme...), Bewegung und Stille
- Reflexion unterstützt durch Übungen aus dem Naturcoaching, kontemplative Schreibpraxis, angeleitetem Austausch
- Ritualarbeit
- ...und ja: großartiges Essen, liebe Menschen, Leichtigkeit und Lachen

**DATEN:** 28. – 31. Juli 2022. Donnerstag 15 Uhr bis Sonntag 12 Uhr

### **UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG:**

In den sanften Hügeln der Südsteiermark liegt der Hof der Stierbäuerinnen Helga und Gudrun. Keine Stiere, dafür liebevoll gestaltete Außen- und Innenräume zum Krafttanken, SeeleBaumeln-Lassen und Zur-Ruhe-Kommen. Verwöhnt von den frisch zubereiteten regionalvegetarischen Köstlichkeiten dürfen wir ein Stückchen Natur im Sausal kennenlernen und ein paar zurückgezogene, ruhige Tage genießen.

Anfahrt mit dem Auto oder öffentlich mit dem Zug bis Graz Hbf, mit der S-Bahn 6 oder 61 weiter bis Wettmannstätten (ca 30min), von wo du abgeholt wirst.

### **ABLAUF:**

Wir eröffnen das Wochenende gemeinsam am Donnerstag um 15 Uhr und finden nach dem Abendessen zu einer weiteren Abendeinheit wieder zusammen. Die drei folgenden Tage beginnen wir jeweils mit Stille, kontemplativer Schreibpraxis, Yoga und Meditation bevor wir ausgiebig frühstücken. Am Freitag und Samstag kommen wir sowohl am Nachmittag als auch am Abend zu gemeinsamen Einheiten an Reflexion, Meditation, Entspannung und Austausch zusammen, am Sonntag enden wir mit der Morgeneinheit, einem gemeinsamen Ausklang und dem Frühstück. Die Einheiten richten sich in Dynamik und Inhalt nach Thema und Tageszeit: wir werden morgens meditativ und in Stille beginnen und aktivierendere Kriyas üben, untermittags Themen behandeln, in Bewegung bleiben und uns austauschen und abends mit Meditation, Atem und Klang integrieren. Zwischen den Einheiten hast du ausreichend Zeit, um für dich zu sein, zu entspannen, lesen, schreiben, sonnen, spazieren, die Natur zu genießen, unweit des Hofes zu baden – oder dich von Helga mit einer Lomi Lomi Massage verwöhnen zu lassen (nicht im Preis inkludiert).

### **PREISE & BUCHUNG\*:**

#### **1) Für den Retreat:**

Early Bird bis 28. April 2022: 290€

Regulärer Preis bis Anmeldeschluss 21. Juli 2022: 320€

Anmeldung für den Retreat und Fragen an [lis.miterrutzner@gmail.com](mailto:lis.miterrutzner@gmail.com)

#### **2) Für Unterkunft- und Verpflegung:**

Details auf [www.stierbauerhof.at](http://www.stierbauerhof.at). Vegetarische, biologische, regionale Halbpension (3 Nächte, 3x reichhaltiges Frühstück, 3x Abendessen) ab 159€ exkl. Ortstaxe

Buchung bitte direkt an Helga vom Stierbauerhof unter Angabe von Unverträglichkeiten an [office@stierbauerhof.at](mailto:office@stierbauerhof.at) oder +43/664/8208958

Es stehen pro Unterkunftsart nur ein paar Plätze zur Verfügung, daher bitte rechtzeitig buchen. Maximale TeilnehmerInnenzahl: 10.

Anreise ab 14 Uhr, Abreise bis 14 Uhr

## Achtsamkeit:

Wir halten uns während der Sommertage am Stierbauerhof an die aktuellen COVID-Bestimmungen (zur Zeit dieser Ausschreibung: 2G+ : Nachweis und PCR Test).

## \*Stornobedingungen:

Sollte es in der Zeit des Retreats zu behördlichen Schließungen (der Grenzen oder öffentlicher Orte) kommen, wird der Seminarbeitrag refundiert oder gutgeschrieben.

Solltest du deine Buchung aus privaten Gründen stornieren, fällt ab 28. Mai eine Bearbeitungsgebühr von 50%, ab 14. Juli von 100% des Retreatpreises an. Die Stornierung der Unterkunft ist davon unabhängig – hier wende dich direkt an den Stierbauerhof.

## Über mich:

In einer lauten Welt wie dieser, braucht Stille einen Raum, braucht das Nach-Innen-Hören einen Rahmen, in dem du zu dir zurückkehren kannst, um deine Wahrheit (dein SAT NAM) zu entdecken und dich von dieser inneren Weisheit führen zu lassen. Mein Name ist Lis Mitterrutzner, ich bin Gründerin von „Lis-i, Listening inward“. Hier halte und gestalte ich (live und online) Räume für dein Nach-Innen-Hören. Es entstehen Prozesse durch die bewusste Entscheidung, die eigene innere Welt zu erforschen und ihr zu vertrauen. Zugänge, die wir hierfür nutzen sind Kriya und Meditation aus dem Kundalini Yoga, Einkehr und Entspannung durch ruhige Yogaformen (restorative, yin, nidra), Stille, Naturerfahrung, Klang, Atem, Reflexion und Austausch – jeweils eingebettet in die Zeitqualität des Jahres. Ich bin diplomierte Erwachsenentrainerin und zertifizierte Yogalehrerin, leite Retreats, Workshops, Semsterkurse und Themengruppen, verschiedene Meditationsformate und Yogaeinheiten in Gruppen- und Einzelsettings.

Mehr über mich und meine Arbeit, sowie alle aktuellen Termine findest du unter @lis.mitterrutzner auf Facebook und Instagram.



Bilder: Lisa Eiersebner