

21.04.2023 - 09:20 Uhr

Erholung von der lauten Welt / Klösterreich lädt zu Auszeiten ein



Innsbruck, Österreich (ots) -

Am 26. April ist der Internationale Tag des Lärms. Doch nicht nur der akustische Lärm ist unangenehm und wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden aus, Stress, Hektik und manchmal "viel Lärm um Nichts" prägen unsere unruhige Zeit. Die Initiative Klösterreich bietet allen, die eine Pause benötigen, eine Auszeit von der lauten Welt an.

Wer den Innenhof eines Klosters betritt, macht eine erstaunliche Entdeckung: Plötzlich ist die Welt draußen weit entfernt - mit all ihrem Lärm, ihrer Hektik und ihren Problemen. Die starken Mauern schirmen ab, strahlen jahrhundertalte Gelassenheit und Ruhe aus. Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen eine Auszeit vom Alltag in einem Kloster gönnen. "Der Mensch ist ein sehr rhythmisches Wesen, aber oft wird unser Rhythmus völlig aus dem Takt gebracht", weiß Schwester Michaela Pfeiffer-Vogl, die Präsidentin von Klösterreich. "Wir machen die Nacht zum Tag, hetzen von einem Termin zum nächsten. Dabei sind Ruhephasen enorm wichtig." Die nahezu 30 Stifte und Orden in Österreich und den Nachbarländern, die sich vor mehr als 20 Jahren zu Klösterreich zusammengeschlossen haben, bieten eine breite Palette für alle an, die für einige Zeit dem Stress entfliehen und ihre inneren Batterien wieder aufladen möchten. Bei einem Aufenthalt in einem der Gästezimmer im Klösterreich kann man die Ruhe und Einfachheit genießen, die Harmonie der mittelalterlichen Kreuzgänge und die blühenden Oasen der Klostergärten auf sich wirken lassen. Bereits nach wenigen Tagen ist die innere Balance gestärkt, erwacht neue Energie. Um unnötige Ablenkung zu vermeiden, gibt es in den Gästezimmern der Klöster keine TV-Geräte. Wer will, kann zusätzlich Handy und Laptop an der Pforte abgeben und sich von der digitalen Reizüberflutung frei machen. Zahlreiche Kurse wie Retreat-Wochenenden oder Meditations-Seminare helfen dabei, eine entschleunigte Lebensweise nachhaltig zu etablieren.

Einige Beispiele der Klösterreich-Angebote:

- **Im Einklang mit der Stille** heißt ein Angebot des **Stiftes Schlägl** in Oberösterreich. Es ist vor allem für Menschen konzipiert, die zur Ruhe kommen wollen. Durch einfache Meditationsübungen und eine Einführung in die "Stille Meditation" lernen die Teilnehmenden loszulassen und sich auf sich selbst und die innere Zufriedenheit zu konzentrieren. Der Meditationslehrer Martin Fuhrberg leitet das Seminar vom 6. bis 9. November 2023.
- Im **Benediktinerstift St. Lambrecht** in der Steiermark ist man vom 18. bis 20. Mai "**Unterwegs zur Gelassenheit**". Bei diesem Seminar steht vor allem der Atem im Mittelpunkt. Allein durch die Beobachtung der Atemphasen wandelt sich in kurzer Zeit der Atemrhythmus. Mit atemorientierter Körperarbeit aktiviert man die eigene Wahrnehmungsfähigkeit und entdeckt Ressourcen, um das Leben vital, dynamisch und gelassen zu gestalten.
- **Kloster Wernberg** in Kärnten lädt alle, die eine Pause und Zeit zum Durchatmen benötigen, sich wie im Hamsterrad fühlen und Gefahr laufen, auszubrennen, zu einer **Begleiteten Auszeit** ein (z. B. 1. bis 6. Mai 2023). Jeder der sechs Tage beginnt mit einer Morgenmeditation und einem Impuls für den Tag. Zeiten der Stille, des Rückzugs und der eigenen Gestaltung wechseln mit meditativem Tanz und Spaziergängen ab. Die Gäste haben die Möglichkeit, kreativ tätig zu werden, an den

Gebeten der Schwestern teilzunehmen und sich täglich mit der Begleiterin auszutauschen. Die Mahlzeiten werden in der Gruppe eingenommen und der Tag klingt mit einem gemeinsamen Rückblick aus.

- Körperlich und mental Ballast abwerfen kann man in den Curhäusern der **Marienschwestern**. In Bad Kreuzen und Bad Mühlacken in Oberösterreich wird "**Detox auf Europäisch**" zelebriert. Die Ernährung und Anwendungen sind dabei auf den jeweiligen Typ und die individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Die Selbstheilung wird angekurbelt und man kehrt erholt und energiegeladener in den Alltag zurück. Dabei sind u. a. die Vollpension mit typgerechter, ausgewogener und leicht bekömmlicher Detox- bzw. Fastenernährung, ein ausführliches Arztgespräch mit individueller Detox-Kurplanerstellung, vertiefende Ernährungsberatung und Behandlungen wie Wickel, Güsse und Bäder inkludiert. Zwei Ölbehandlungen, Bewegung nach der Traditionellen Europäischen Medizin wie Wyda, DetoxFit oder Aktives Erwachen gehören ebenso zum Programm. Die Gäste können das Hallenbad und verschiedene Saunen nutzen. Zudem besteht die Möglichkeit, am gemeinsamen Gebet mit den Schwestern teilzunehmen und das persönliche Gespräche mit ihnen zu suchen.

Weitere Infos zu den Auszeit-Angeboten der Stifte und Orden von Klösterreich unter www.kloesterreich.com.

Pressekontakt:

Presse-Service Manuela Geiger | T + 43 (0)512 31 90 25 | E Manuela.Geiger@psmg.de

Medieninhalte



Abschalten und auftanken - in den Stiften von Klösterreich kann man eine Auszeit vom Alltag genießen und wieder zu sich selbst finden. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/70045 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100014506/100905760> abgerufen werden.