



## QIGONG und ACHTSAMKEITSTRAINING in der Landhofmühle

*Meditationstage in Stille und Bewegung  
mit Mag. Sabine Barta*

### DETAILPROGRAMM

Sich selbst Zeit schenken, fernab vom Alltagsstress zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken, sein Leben reflektieren, sich selbst besser kennen lernen, neue Perspektiven finden oder einfach „nur“ entspannen... Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, um sich für ein paar Tage ins Südburgenland zurückzuziehen.

Unsere kleine Gruppe von max. 12 Personen widmet sich fünf Tage lang daoistischen und buddhistischen Qigong-Übungen (Meditation in Bewegung) sowie Übungen aus dem Achtsamkeitstraining (Sitzmeditation, Gehmeditation, Body Scan,...). Wir üben im Freien oder im Meditationsraum. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig, ein wenig Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Nachmittage individuell zu gestalten.

#### **TERMIN:**

**16. – 21. Juni 2024**

**Anmeldeschluss:** 15. April 2024  
5 Tage, 5 Nächte, Sonntag bis Freitag (DZ od. EZ)

**Die Landhofmühle** in Minihof–Liebau war lange Zeit eine von drei Mühlen und ist heute umgebaut in ein kleines, feines Hotel, welches sich für unser Seminar bestens eignet. Wir nutzen den ca. 60m<sup>2</sup> großen Meditationsraum genauso wie die sonnige Wiese hinter dem Haus. Die Zimmer sind hell und modern eingerichtet. Direkt am Haus vorbei führt der „Kornweg“, ein Themenweg, der die Geschichte des Ackerbaus und der Getreideverarbeitung in der Umgebung von Minihof darstellt.

#### **Tagesablauf:**

Noch vor dem Frühstück begrüßen wir den Tag mit Qigong-Übungen. Den Vormittag verbringen wir mit Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeitstraining sowie mit Meditationsübungen aus buddhistischer und daoistischer Tradition. Alle Übungen sind sowohl für Neueinsteiger\*innen als auch bereits Qigong und Meditation Praktizierende geeignet.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, wobei sich hier sonnen, lesen, faulenzten oder kurze Wanderungen anbieten. Den Tag beenden wir mit einer Gehmeditation im nahen Wald oder einer Übung im Meditationsraum.



## Anreise zur Landhofmühle in Minihof/Liebau per PKW

Fahrzeit mit dem PKW ab Wien ca. 2,5h, ab Graz ca. 1h.

Öffentlich deutlich länger, weil mit Umsteigen verbunden.

**Naturidyll Hotel Landhofmühle / Windisch-Minihof / 48 A-8384 Minihof-Liebau**

## Landkarte Übersicht – wo ist Minihof/Liebau



### Anreisetag:

Anreise zur Landhofmühle am Sonntag zwischen 16:00 und 17:00 Uhr.

18:00 Uhr – Begrüßung, Vorstellung, Wochenablauf, Abendessen

### Tagesablauf:

08:00 Uhr – den Morgen begrüßen mit Qigong-Übungen

09:00 Uhr – Frühstück

10:30 – 13:00 Uhr – Meditationen aus dem Achtsamkeitstraining und Qigong (Meditation in Bewegung) am Vormittag

13:00 Uhr – Mittagsjause

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

16.30-17.30 Uhr – optional: Einzelcoaching

18:00 Uhr – Abendessen

19:00 Uhr – Abendmeditation im Gehen (oder Sitzen) bis ca. 20:30 Uhr

### Abreisetag:

Ende des Programms: Freitag nach der Mittagsjause

(Zimmer bitte bis 10:00 Uhr räumen!)

### Zur Verpflegung:

Das Hotel erstellt für die Woche einen Menüplan mit vegetarischen und Fleisch-Gerichten.

Auswahl am Anreisetag – bei Veganern und Gästen mit Allergien (Gluten, Lactose etc.)

ersuchen wir, dies vorab bekannt zu geben, damit sich die Küche darauf vorbereiten kann.

## **DETAILS**

### **Leitung:**

#### **Mag. Sabine Barta**

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Coach und Supervisorin, MBSR- und MBCT-Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin (Mindfulness Based Stress Reduction nach J. Kabat-Zinn), Shiatsu Therapeutin (ÖDS), Qigong Lehrerin und Lehrtrainerin (IQTÖ)

Psychologische Praxis **stresslassnach**, Gründung und Leitung des **DAO-Zentrums Wien**, Mitbegründung und fachliche Leitung der **BBS Burnout-Bewusstseinschule**.  
**Schwerpunktt Themen:** Stressbewältigung, Burnout-Prävention u. -Behandlung, Persönlichkeitsentwicklung, Entspannung, Meditation, Achtsamkeitstraining und MBSR-Kurse, Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) zur Behandlung von Depression, Angst und negativen Gedanken, Achtsamkeitsbasierte Schmerztherapie (MBPM)



### **Aufenthalt:**

5 Tage, 5 Nächte, Anreise Sonntag nachmittags, Abreise Freitag Mittag

### **Inklusivleistungen:**

Erweiterte Halbpension (Frühstück, Mittagsjause, Abendessen)  
alle Meditationseinheiten, Übungen und theoretische Einheiten, schriftliche Unterlagen

### **Nicht inkludiert sind:**

An- und Abreise.

Individuelle Einheiten Einzelcoaching (im Freien, Walk&Talk) nach Absprache mit der Kursleitung an Nachmittagen zwischen 16.30 und 17.30 Uhr möglich.

**Preis:** € 755,- im Doppelzimmer  
€ 165,- Einzelzimmeraufschlag

min. 8 - max. 12 Teilnehmer\*innen

## **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

- **Bekleidung**  
Bitte auch wärmere Bekleidung mitnehmen, da im Frühjahr und Herbst die Temperaturschwankungen groß sein können.
- **Ausrüstung**  
Eigene Utensilien wie Meditationskissen, Decken bitte mitnehmen. Für Anfänger können einige Yogamatten und Kissen zur Verfügung gestellt werden.
- **Fitness**  
Ein Mindestmaß an Fitness ist Voraussetzung. Das gilt für die Übungen im Meditationsraum, aber auch im Freien.

Die Teilnahme an diesem Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung. Retreat-Leitung und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

**Für Rückfragen stehen wir jederzeit gerne auch tel. zur Verfügung!**

Ing. Roland Barta

Tel.: 0699/17001322, Mail: [roland.barta@bbs.co.at](mailto:roland.barta@bbs.co.at)