

TAGES-RETREAT

Das Leben ist jetzt - vom Umgang mit Vergänglichkeit und Älterwerden

Wann: Samstag, 14. November 2026

Wo: Shiatsu Praxis, Ziegelhofgasse 14, 2325 Velm

Unser Leben verändert sich ständig. Unser Körper verändert sich, Beziehungen wandeln sich, Lebensphasen gehen zu Ende und Neues beginnt. Je älter wir werden, umso deutlicher wird uns bewusst, dass vieles nicht selbstverständlich und nichts von Dauer ist.

Diese Vergänglichkeit kann Unsicherheit, Traurigkeit oder Widerstand auslösen. Gleichzeitig kann sie uns aber auch daran erinnern, wie kostbar dieser eine Moment ist – und wie wenig selbstverständlich das, was heute da ist.

Das Leben ist jetzt.

An diesem Retreat-Tag nehmen wir uns Zeit, innezuhalten und uns dem Thema Vergänglichkeit auf eine achtsame und freundliche Weise zuzuwenden. Nicht mit dem Ziel, schwierige Gefühle wegzumachen oder das Älterwerden schönzureden, sondern um einen anderen Umgang damit zu entdecken.

Dabei begleiten uns Achtsamkeit und ausgewählte **buddhistische Herzenspraktiken** wie liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Diese Qualitäten können uns dabei helfen, dem Leben mit mehr Offenheit zu begegnen – auch dort, wo wir nicht bestimmen können, was geschieht.

Was Dich erwartet:

Durch Meditation, achtsame Körperübungen, stille Zeiten, Gehmeditation und behutsamen Austausch entsteht Raum, die eigene Erfahrung wahrzunehmen und neue Perspektiven zu entdecken und uns der Frage zuzuwenden: **Was ist mir wirklich wichtig, wenn ich mir bewusst mache, dass meine Zeit begrenzt ist?**

Es geht nicht darum, Antworten auf alle Fragen zu finden. Es geht vielmehr darum, dem Leben – so wie es gerade ist – mit etwas mehr Offenheit, Freundlichkeit und Vertrauen zu begegnen.

Für Anfänger und Meditationserfahrene geeignet.

Kosten:

Freie Spende (Empfehlung 75 € - inkl. Vegetarischem Mittagessen sowie Kaffeepause)

ANMELDUNG:

Mag. Elisabeth Prückl

0664/3490244

lis@prueckl.co.at

www.yoga-shiatsu-lis.com