

DIE LEHRERIN

Mag. Madrina Maria Rößler
Leiterin Taijischule human-flow,
Biologin, Schildkrötenforscherin,
Trainerin für Resilienz, Stress-
management und Burnout-
Prophylaxe, gesundem Rücken,
Polarity-Practitioner



KONTAKT & ANMELDUNG

Benediktinerstift
Seitenstetten
Am Klosterberg 1
3353 Seitenstetten
+43 7477 423 00 – 223
kultur@stift-seitenstetten.at
www.stift-seitenstetten.at

Mag. Madrina Maria Rößler
madrina.roessler@human-flow.at
+43 699 101 81 289
www.human-flow.at
www.power-balance.net



 **Stift
Seitenstetten**



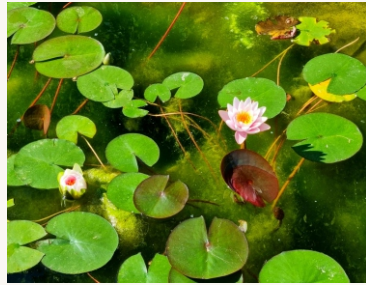
**WEGE ZUR
LANGLEBIGKEIT**

16.02.-18.02.2024
08.03.-10.03.2024
03.05.-05.05.2024
12.07.-14.07.2024
15.11.-17.11.2024



DIE GÄRTEN
NIEDERÖSTERREICH'S





TAGE ZUR LANGLEBIGKEIT

3 Tage/ 2 Nächte im gebuchten Zimmer

Vormittags und Nachmittags jeweils eine Einheit
Übungen und theoretische Grundlagen

Kulinarische Schmankerl aus
der Klosterküche

Möglichkeit zur Teilnahme an den Chorgebeten
der Mönche

GESAMTPAKET: € 374,-
pro Person excl. Ortstaxe

Für die Wochenenden sind keinerlei
Vorkenntnisse erforderlich.

Am Anreisetag

bis 16 Uhr Anmeldung im Gästebüro oder im Klosterladen
18.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

KURSZEITEN

Freitag 19.30 - 21.00 Uhr
Samstag 9.30 - 12.00 Uhr & 15.30 - 18.00 Uhr
Sonntag 9.30 - 12.00 Uhr & 14.00 - 16.00 Uhr

AUFENTHALT IM KLOSTER MIT ÜBUNGEN AUS DEM QIGONG & TAIJI & MEDITATION

Wir erkunden, wie Jahrhunderte alte Weisheit in der heutigen Zeit
Stabilität, innere Sicherheit, Stärke und ein langes Leben ermöglichen.
Aus einer starken Mitte, mit der weichen Beweglichkeit eines Kindes,
elastisch wie eine Feder, fließend wie Wasser in den Unwägbarkeiten
des Lebens.

WEGE ZUR LANGLEBIGKEIT

DIE VERBINDUNG URALTER ÜBUNGSMETHODEN UND MODERNER WISSENSCHAFT

Innere und äußere
Stabilität, Sicherheit und Stärke
Für ein langes Leben



URLAUB IM KLOSTER

Seit 900 Jahren ist das Benediktinerstift Seitenstetten das
kulturelle und spirituelle Zentrum des Mostviertels. Garten,
Kunst, Kultur, die mostviertler Landschaft und Kulinariik sind
die prägenden Themen des imposanten Klosters.

WEGE ZUR LANGLEBIGKEIT UND INNERE KRAFT

Undivided oneness is the root of all movement.

Ein langes Leben beginnt wie das Labyrinth des Hofgartens in
der Mitte.

Es bewegt sich in Kreisen nach außen und kehrt zur Quelle
zurück.

Um Kraft zu schöpfen, können wir jedoch jederzeit zur Quelle
zurückkehren.

Die uralten Übungen der weisen Daoisten, Qigong, Taiji und
Meditation, und die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft
stärken unsere Gesundheit und Resilienz für ein gesundes
langes Leben.