



## Erholung von der lauten Welt – Klösterreich lädt zu Auszeiten ein

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

---

### **Klösterreich-Geschäftsstelle**

c/o Agentur fundus GmbH | Wallpachgasse 5 | 6060 Hall | AUSTRIA

T + 43 (0)5223 228 20 E [office@kloesterreich.com](mailto:office@kloesterreich.com) [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com)

wollen. Durch einfach 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 Mühllacken 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 energiegeladen 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](http://www.kloesterreich.com).



### **Über Klösterreich**

Klöster zählen zu den ältesten Gast-Stätten und Herbergen in Europa. Auch im dritten Jahrtausend wird in vielen Ordensgemeinschaften Gastfreundschaft großgeschrieben. Vor mehr als 20 Jahren haben sich einige Klöster, Orden und Stifte zu Klösterreich zusammengeschlossen, um ihre kulturellen und touristischen Aktivitäten zu bündeln und zu fördern. Zu dem Verein zählen nahezu 30 Mitglieder in Österreich, der Schweiz, Ungarn und Tschechien. Sie alle öffnen ihre Türen für Gäste und bieten ihnen ein vielfältiges Angebot. Dieses reicht von Ausstellungen und Konzerten über Führungen bis zu mehrtägigen Kursen, Auszeiten vom Alltag und Urlaub im Kloster. Die Besucher und Besucherinnen können am Leben der jeweiligen Gemeinschaft teilnehmen, sich weiterbilden, Spiritualität einüben, die Gesundheit stärken oder einfach nur in Ruhe und Stille ausspannen und genießen. Dabei sind die Stifte und Orden von Klösterreich für jeden offen – ob christlich geprägt oder ohne Glauben, ob Mitglied einer anderen Religionsgemeinschaft oder nicht getauft. In den Gästezimmern können Männer und Frauen gemeinsam übernachten – mit oder ohne Ehering. Präsidentin und Obfrau von Klösterreich ist Generaloberin Schwester M. Michaela Pfeiffer-Vogl, die Geschäftsführung hat Manuel Lampe inne. Weitere Infos unter [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com).

**Kontakt für Medien-Anfragen:** Presse-Service Manuela Geiger | Alois-Schrott-Straße 8/11 | 6020 Innsbruck | T + 43 (0)512 31 90 25 | E [Manuela.Geiger@psmg.de](mailto:Manuela.Geiger@psmg.de)

---

### **Klösterreich-Geschäftsstelle**

c/o Agentur fundus GmbH | Wallpachgasse 5 | 6060 Hall | AUSTRIA  
T + 43 (0)5223 228 20 E [office@kloesterreich.com](mailto:office@kloesterreich.com) [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com)