

## Dankbar leben...

ist das große Lebensthema von Bruder David Steindl-Rast.

## in 3 Schritten...

*innehalten – innewerden – antworten*, Dankbarkeit (er)leben.

Dieser Dreischritt ist das „Rezept“ von Bruder David Steindl-Rast für dankbar leben:

**Innehalten** – damit wir nicht an dem Geschenk des Augenblicks vorbeihasten.

**Innewerden** – durch Achtsamkeit für das Geschenk dieses Augenblicks, damit wir die Gelegenheit erkennen können.

**Antworten** – heißt, diese kostbare Gelegenheit nutzen.

Dankbar leben bedeutet immer und immer wieder diese 3 Schritte zu praktizieren: innehalten – innewerden – antworten.

## im Gesprächskreis...

teilen und erleben wir in einer Gemeinschaft unterschiedliche Erfahrungen im Dankbar leben.

- Wir praktizieren gemeinsam immer wieder den Dreischritt.
- Wir sprechen von Herzen und hören mit dem Herzen zu.
- Wir begegnen einander auf Augenhöhe und kultivieren Herzensqualitäten.

Der achtsame Austausch, kurze Meditationen, Momente der Stille und inspirierende Texte helfen uns im Hier und Jetzt Dankbarkeit zu spüren und zu (er)leben.

## Termine Jänner - Juni 2021

Die Treffen finden jeweils an Freitagen in der Zeit von 19:00 – 20:30 Uhr (max. 21:00 Uhr) statt, in einem Abstand von ca. einem Monat.

15.1. / 12.2. / 12.3. / 9.4. / 7.5. / 11.6.

**Zur Zeit finden die Treffen online über Zoom statt.**

Wer kann teilnehmen?

Alle, denen Dankbar leben ein Herzensthema ist.

## Anmeldungen

Sie können sich zu den einzelnen Abenden per Email direkt bei mir anmelden. Da die Teilnehmer\*innenzahl auf 12 Personen beschränkt ist, bitte ich um verbindliche Anmeldung bzw. mir rechtzeitig mitzuteilen, falls Sie doch nicht kommen können. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

## Kostenbeitrag

Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Gastgeberin



© Carolin Bohn

**Christine Minixhofer, MSc**

[www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)

[christine.minixhofer@dialogus.at](mailto:christine.minixhofer@dialogus.at)

0699 / 88 46 75 44

**Ich freue mich auf Sie/Dich!**

„Was uns geschenkt wird,  
macht uns erst dadurch dankbar,  
dass wir die Gelegenheit wahrnehmen,  
uns daran zu freuen.  
Das entscheidende Wort  
für dankbares Leben heißt  
Gelegenheit.“

(Bruder David Steindl-Rast)



mehr über und von David Steindl-Rast  
<http://www.dankbar-leben.org/>  
<https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/>  
<https://gratefulness.org/brother-david/about-brother-david/>

## Herzliche Einladung



## Dankbar leben - Gesprächskreis

nach Bruder David Steindl-Rast

Termine Jänner - Juni 2021  
Online über Zoom