

## Dankbar leben...

ist das große Lebensthema von Bruder David Steindl-Rast.

## in 3 Schritten...

### **stop – look - go**

*sich einüben in den Fließweg des Lebens*

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

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

**Stop** – Innehalten und still werden sind unbedingt notwendig, bevor wir hinhorchen können auf das Leben, um voll und dankbar unsere Antwort zu geben, damit wir nicht an dem Geschenk des Augenblicks vorbeihasten.

**Look** – in unserer inneren Stille verankert, können wir jetzt, als zweiten Schritt, mit allen Sinnen wach werden für alles, was es gibt.

**Go** – durch unser bewusstes, echtes Tun Antwort geben.

**Dankbar leben** bedeutet immer und immer wieder diese 3 Schritte zu praktizieren: Stop – look – go / 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 erfahren und zu (er)leben.

## Termine 2. Halbjahr 2022

Die Treffen finden jeweils an Freitagen in der Zeit von 19:00 – 20:30 Uhr statt, in einem Abstand von ca. einem Monat.  
9.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12.

**Die Treffen finden Online über Zoom bzw. als Präsenzveranstaltung im Raum Graz und Graz Umgebung statt.**

### Wer kann teilnehmen?

Alle, denen Dankbar leben ein Herzensthema ist.

### Anmeldungen

Du kannst dich 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 Du doch nicht dabei sein kannst.

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 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 2. Halbjahr 2022**  
Online über Zoom  
oder in Präsenz im Raum Graz