



## Vom Fraulenzen bis zur Kraft-Tankstelle – Entschleunigen lernen im Klösterreich

Mehr als ein Viertel der Deutschen wünscht sich, auch nach der Corona-Krise mehr Zeit für sich selbst zu haben und für jeden zweiten Österreicher ist Entschleunigung nach der Corona-Zeit wichtiger als zuvor. Zu diesen Ergebnissen kommen aktuelle Studien in beiden Ländern\*. Um diese neue Lebensweise im Alltag nachhaltig zu etablieren, eignen sich entspannte Auszeiten in den Stiften und Orden von Klösterreich. „Für einen Großteil der Gäste, die zu uns kommen, sind die Ruhe und Entschleunigung, die man hier erfahren kann, ein ganz wesentlicher Faktor“, erläutert Manuel Lampe, Geschäftsführer von Klösterreich. In dem Verein haben sich 27 Stifte und Orden vorwiegend aus Österreich und Deutschland zusammengeschlossen, die mit einem vielfältigen kulturellen und touristischen Angebot offen für Besucher sind. Für alle, die ein weniger stressiges Leben führen und entspannter werden möchten, gibt es im Klösterreich eine große Auswahl an professionell geleiteten Kursen.

Einige Beispiele:

- Zur Ruhe kommen und den inneren Frieden finden – das sind die Eckpfeiler des Seminars „Im Einklang mit der Stille“, das Anfang Oktober im Stift Schlägl im oberösterreichischen Böhmerwald stattfindet. Durch einfache Meditationsübungen und eine Einführung in die „Stille Meditation“ lernen die Teilnehmer loszulassen. Übernachtet und gespeist wird im Seminarzentrum des Stiftes, das auch für seine Brauerei berühmt ist. Wer möchte, kann zudem beim Chorgebet der 36 Mitbrüder des Konvents dabei sein.
- Eine „Kraft-Tankstelle für Männer“ bietet die Zisterzienser-Abtei Stift Zwettl in Niederösterreich. Das Retreat-Wochenende Mitte August zeigt auf, wie Man(n) aus dem Alltag, dem Funktionieren, Leisten und Kämpfen aussteigen kann. Die Themen Achtsamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl stehen im Mittelpunkt von fachlichen Impulsen und Erfahrungsaustausch. Die Teilnehmer, die im Bildungshaus übernachten, das Teil des Jahrhunderte alten

---

### Klösterreich-Geschäftsstelle

c/o Agentur fundus GmbH | Wilhelm-Greil-Straße 1 | 6020 Innsbruck | AUSTRIA  
T + 43 (0)512 312 316 E [office@kloesterreich.com](mailto:office@kloesterreich.com) [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com)

Klosters ist, nehmen umfangreiche Übungs-Programme und Audio-Anleitungen für zuhause mit.

- Speziell für Frauen konzipiert ist das Angebot „Fraulenzen“ des Klosters Wernberg in Kärnten. Die einwöchigen Wanderexerzitien im August beinhalten unter anderem halbtägige Wanderungen, Körper- und Wahrnehmungs-Übungen, Meditation, Impulse in der Gruppe, tägliche Begleitgespräche und die abendliche Frauenliturgie. Die Teilnehmerinnen haben die Wahl zwischen verschiedenen klösterlichen Einzelzimmern oder Standard-Einzelzimmern mit Dusche und WC.
- Das Exerzitienhaus des Benediktinerstifts Göttweig in der Wachau ist ein Ort der Einkehr. Gäste können sich dort ganz individuell für drei bis fünf Tage in die Stille zurückziehen, ihr Leben neu ordnen und Ballast abwerfen. Dabei wird jeder Gast von einem der Mönche spirituell begleitet. Für alle, die die Atmosphäre von Einkehrtagen in das eigene Zuhause holen möchten, hat Stift Göttweig mehrere Online-Kurse ins Leben gerufen, die ein Stück Auszeit und Nahrung für die Seele in den Alltag bringen.

Weitere Infos zu den Angeboten der Stifte und Orden unter [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com).

\*Eine Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov Mitte Mai in Deutschland und eine Studie der Meinungsforscherin Sophie Karmasin im Auftrag der Österreich Werbung, die Anfang Juni 2020 präsentiert wurde.

**Foto: Fraulenzen** – eines von zahlreichen Entschleunigungs-Angeboten im Klösterreich.

*Bitte Copyright im Dateinamen beachten – vielen Dank!*

**Foto: Kraft-Tankstelle für das starke Geschlecht** – im Stift Zwettl kann Man(n) eine Auszeit genießen.

*Bitte Copyright im Dateinamen beachten – vielen Dank!*

## **Über Klösterreich**

Klösterreich wurde als Verein zur Förderung der kulturellen und touristischen Aktivitäten der Klöster, Orden und Stifte vor mehr als 20 Jahren gegründet. Heute zählt der Zusammenschluss 27 Mitglieder in Österreich, Deutschland, der Schweiz, Ungarn und Tschechien. Sie alle öffnen ihre Türen für Gäste und haben ein vielfältiges kulturelles und touristisches Angebot. Dieses reicht von Ausstellungen und Konzerten über Führungen bis zu mehrtägigen Kursen, Auszeiten vom Alltag und Urlaub im Kloster. 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)