



**Transzendente
Meditation®**

TM-SOMMER-RETREAT 2026

URLAUB IN DEN ÖSTERREICHISCHEN BERGEN

FR., 21.8. – SO., 6.9.2026

Auch kürzere Zeiteinheiten möglich (min. 3 Kurstage, je nach Verfügbarkeit freier Zimmer).

Suchen Sie noch nach einer Urlaubs-Möglichkeit, sich um nichts kümmern zu müssen, einfach nur relaxen; nach Lust und Laune an Programm-Angeboten teilnehmen (Yoga, Meditation, interessante Vorträge), socialising in entspannter Atmosphäre, wandern in naturbelassener Landschaft, ayurvedische Küche, gesund und schmackhaft - wie wär's, wir haben noch einige Zimmer frei.



Unser traditioneller Kursort, Wildalpen ist eingebettet in ruhige, unberührte Natur zwischen Maria Zell und Admont auf 600 m Höhe im Nationalpark Gesäuse

www.nationalpark-gesaeuse.at, im Naturschutzgebiet Salztal.

Link in Google-Map: <https://maps.app.goo.gl/7YjFu8gBDn2VmeuJ7>

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe TM-Freunde,

die Zeit ändert sich und wir sind mittendrin. Diese Transformationsprozesse - fast könnte man sagen, "erfordern" etwas Chaos, damit die "alte Ordnung" übergehen kann in eine neue - das Chaos in der Welt ist notwendig, damit sich etwas Grundlegendes, Neues entwickeln kann. Aber je größer die Unordnung

im Äußeren, umso wichtiger ist der Aufbau von Stabilität, d.h. Stille und Ordnung im Inneren - und da sind wir ja als TM-Praktizierende die Experten.

Nützen wir die Angebote zur Vertiefung der TM-Praxis für uns selbst und um die Ordnungs-Qualität der Transzendenz auch in unserer Umgebung - im Kollektiv-Bewusstsein - aufbauen und stärken zu können.

Unser bevorstehendes TM-Sommer-Retreat, vom Fr., 21.8. bis So., 6.9., in Wildalpen in der nördlichen Steiermark, bietet eine ideale Möglichkeit sich zu ordnen, zu entspannen und in sich zu stabilisieren (- auch kürzere Zeiteinheiten sind möglich).

Unsere TM-Retreats sind sehr beliebt, sowohl bei "Anfängern", als auch bei "TM-Fortgeschrittenen"; sie zeichnen sich aus durch:

- ein spezielles Kurs-Programm mit TM-Meditationen (TM-Sidhi Programm), Yoga Asanas und Atemübungen
- interessante Vorträge zum Thema „Spiritualität“ und "Gesundheit" und Erfahrungs-Besprechungen (Teilnahme am Programm kann individuell gestaltet werden)
- fröhliche, harmonische Kurs-Atmosphäre
- gesunde, vegetarische, ayurvedische Küche
- Spaziergänge in schöner, waldreicher Natur
- gemütliches, ruhiges und komfortables Seminarhotel
- günstiges Preis-/Leistungsverhältnis

Kurs-Hotel:

Hotel Bergkristall

8924 Wildalpen, Nr. 2 (nördliche Steiermark)

<https://www.hotelbergkristall-wildalpen.at>



Hotel Bergkristall mit eigenem Park und Biotop

Motto des Kurses:

„Mensch-Sein - eine faszinierende Entwicklungs-Reise vom Begrenzten zum Unbegrenzten - vom Körperlich-Materiellen hin zur abstrakten, spirituellen Wirklichkeit des Lebens“

„Macht euch keine Sorgen über den Zustand der Welt. Seid glücklich – zutiefst glücklich! ... Solange ihr nicht zulässt, dass etwas eure innere Freude trübt, bleibt ihr unbesiegbar.“

Maharishi Mahesh Yogi, internationale Pressekonferenz, August 2005.

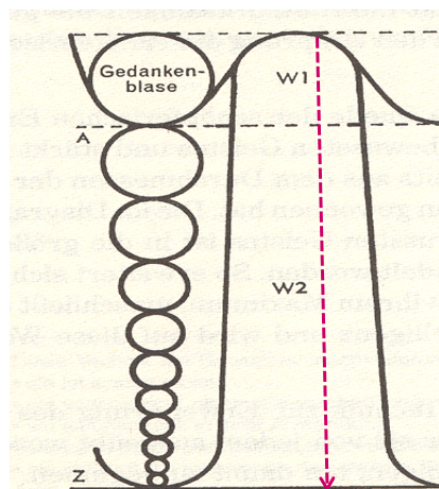
„Eine neue Menschheit wird geboren werden, die auf allen Gebieten mehr erreichen, mehr Gestaltungskraft und Erfahrungstiefe besitzen wird. Lebensfreude wird jedem Menschen zu eigen sein, Liebe wird die menschliche Gesellschaft erfüllen, Wahrheit und Tugend werden in der Welt regieren und der Friede auf Erden wird dauerhaft sein“

Maharishi Mahesh Yogi, Einleitung, „Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens“ (J.Kamphausen Verlag); 12.1.1963.

Der Mechanismus der TM-Technik

Ebene des bewussten Denkens (W1):
„Horizontales Denken“

Nicht bewusste Denkebene (W2)



Transzendente Meditation führt den Geist von der Ebene des bewussten Denkens (A) zur Quelle des Denkens (Z), einem Zustand ruhevoller Wachheit: Transzendieren, „Vertikales Denken“

**Quelle des Denkens, Transzendenz, Unified Field
Erfahrung absoluter Stille und vollkommener Wachheit**

© Dr. L. Krenner

Das Wunder der TM-Technik:

- Die Öffnung neuer Dimensionen
- Die Erfahrung der transzendenten Grundebene, der Schaltzentrale des Lebens, dem eigenen, kosmischen Selbst
- und die Einfachheit dieser speziellen Methode, die eine Jahrtausende-alte Tradition hat

Das Ziel der TM-Technik ist die - manchmal nur sehr kurzfristige - Erfahrung der innersten, stillen Ebene des Lebens - dem Grundzustand unseres eigenen Bewusstseins (Ruhe-volle Wachheit, Transzendentes Bewusstsein).

Gleichzeitig werden alte Belastungen im Nervensystem abgebaut, der Organismus kann sich regenerieren und ordnen, d.h. gesund werden.



Kleiner Badeteich im Hotelpark – für Abgehärtete

Themenbereiche/Programmpunkte:

- Maharishi Mahesh Yogi (Spezielle Video-Vorträge mit anschließender Diskussion)
- Bhagavad Gita; die Taschenbuch-Ausgabe der Veden; Ausschnitte aus diesem Vedischen Weisheitsbuch und die Beziehungen zu unserem modernen Leben, mit Kommentaren von Maharishi Marcus-Josef Weiss; TM-Sidha, Künstler, Arts-based researcher, Unternehmensberater; spricht über seine Erfahrungen mit diesem Lebens-Buch, aber auch mit TM, dem TM-Sidhi Programm und den daraus entstandenen kreativen Entwicklungsprozessen
- Dr.med., Dr. phil. Tony Nader, MARR; Video-Vorträge mit Diskussion:
 - über ein neues Lebens-Paradigma: „Bewusstsein ist alles was es gibt“ (Consciousness is all there is“).
 - Ramayana in der menschlichen Physiologie; Teil der Vedischen Literatur, in der grundlegende Naturgesetze am Beispiel der Lebensgeschichte von König Ram beschrieben werden und wie sich diese Gesetze in unserem menschlichen Körper ausdrücken
- Raja Dr. Eckart Stein und Dr. Lila-Maria Hartmann-Stein - online
Raja Eckart und Lila-Maria sind die Leiter der Maharishi Organisation in Deutschland und in Österreich (Raja) und Lehrer für das TM-Sidhi Programm und die TM-Fortgeschrittenen-Techniken; Dr. Eckart Stein ist Quantenphysiker und Fachbuchautor, Frau Dr. Lila-Maria Hartmann-Stein ist Expertin für Maharishi Vastu (Vedische Architektur); sie werden Neuigkeiten berichten, für die TM-Sidhas das Programm bekanntgeben und ein Gruppen-Checking für sie anbieten.

- Gesundheitsvorträge von Maharishi AyurVeda Ärzten zum Thema: Ernährung, Verdauung, Bewegung, Gesundheits-Verhalten
Dr. med. Rainer Picha, Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie aus Graz, Maharishi AyurVeda Arzt, Präsident der Internationalen Maharishi AyurVeda Stiftung (www.ayurveda-wahlarzt.at, www.IMAVF.org).
Dr. med. Wolfgang Schachinger, Arzt für Allgemeinmedizin, Gründer und Leiter des Maharishi AyurVeda Gesundheitszentrums „Somamed“ in Geboltskirchen/OÖ. (www.somamed.at):
- Vedische Astrologie - Maharishi Jyotish: eine zentrale Disziplin der Vedischen Wissenschaft; auf Grund des Geburtshoroskops wird die vergangene, gegenwärtige und zukünftige Lebenssituation berechnet, mit Empfehlungen wie man Schwierigkeiten und Problemen vorbeugen kann; "heyam dukham anagatam", vermeide die Gefahr, die noch nicht gekommen ist. Video-Vorträge von Maharishi, online Vortrag von Richard Dubrovskis.
- Weitere Vorträge werden kurzfristig angekündigt.



Yoga Asanas im Hotelpark

- **Maharishi Yoga Asanas und Pranayama** sind Teil des Kursprogramms (keine Extrakosten);
Leitung: Barbara Gibiser, TM-Lehrerin und Maharishi Yoga Lehrerin/Instruktorin, Burgenland.
 Die Betreuung durch Barbara, eine sehr erfahrene Maharishi Yoga Lehrerin, ermöglicht die Teilnahme auch ohne jede Vorkenntnisse. Maharishi Yoga Asanas sind nicht primär auf körperliche Fitness ausgerichtet, sondern dienen der Erfahrung der Transzendenz, dem stillen Grundzustand des Bewusstseins und werden im Zusammenhang mit der TM-Technik praktiziert.

Yoga ist eine der 40 Qualitäten der Vedischen Wissenschaft; Yoga bedeutet „Einheit“, d.h. in der Yoga-Disziplin der Vedischen Wissenschaft werden alle theoretischen und praktischen Verfahren zusammengefasst, die von einem Zustand der Vielfalt zu einem Zustand der Einheit - dem Grundzustand des Lebens - führen. Dieser Zustand wird als Transzendentes Bewusstsein bezeichnet (Turiya Chetana).

Die zentrale Methode im Bereich des traditionellen geistigen Yoga ist die Technik der Transzendentalen Meditation.

Die körperlichen Yoga-Stellungen werden als Yoga-Asanas beschrieben. Neben dem praktischen Üben der Maharishi Yoga-Asanas, wird Barbara auch die Grundlagen des Yoga im Rahmen einiger Nachmittags-Vorträge erklären.

Spezielles zusätzliches Angebot:

Erlernen von TM-Fortgeschrittenen-Techniken (TM-FT), Sa., 22.8. – Di., 25.8.

- Information und Anmeldeformalitäten: Sa., 22.8., 14.00 Uhr
- Unterweisung: So., 23.8., TM-FT 2,3,4, 15.00 Uhr, TM-FT 1, 19.30 Uhr
- Checking: Mo., 24.8., TM-FT 2,3,4, 14.00 Uhr, TM-FT 1, 16.00 Uhr
- Abreise: Mo., 24.8., oder besser Di., 25.8., bzw. noch besser einige Kurs-Tage anhängen

Preis nicht in der Kursgebühr beinhaltet (sozial gestaffelt: € 450,-/€ 675,-/€ 900,-).

(Für Teilnehmer-innen aus Deutschland gelten die deutschen Kursgebühren)

Ausführliche Informationen über TM-Fortgeschrittenentechniken, Link:

<http://transzendentalmeditation.at/tm-fortgeschrittenentechniken/>

TM-FT-Lehrer: Agnes Christanell, Lothar Krenner, IMS-Österreich

Separate Anmeldung erbeten, eMail: office@meditation.at

Das Erlernen der TM-Fortgeschrittenen-Techniken im Center ist sinnvoll, im Rahmen eines Vertiefungskurses bringt es noch zusätzliche Vorteile.

Weiteres Angebot:

- Maharishi Marma-Therapie:

Die Marma-Therapie ist eine bemerkenswerte Heilmethode des Ayurveda, des zeitlosen und ganzheitlichen Systems der traditionellen Gesundheitspflege. Sie ist die Kunst der Behandlung bestimmter Vitalpunkte (Marmas) des menschlichen Körpers.

Die Maharishi-Marma-Therapie wirkt auf der Bewusstseinsebene sowohl des Behandlers als auch des Behandelten. Ein zertifizierter

Maharishi-Marma-Therapeut trägt mit sanfter, behutsamer Berührung spezielle Mischungen ätherischer Öle auf. Diese subtile und einfühlsame Behandlung belebt die innere Intelligenz der Marmas, um zu heilen, zu reinigen, zu stärken, zu verjüngen und neue Lebenskraft zu schenken.

Therapeutin: Barbara Gibiser

Marma-Einheit à 45 Minuten: € 70,-

Ungefährer Tagesablauf während des Kurses:

- Yoga (in der Gruppe unter Anleitung, oder allein im Zimmer)
- Frühstücksbüffet
- Meditationsprogramm (Vertieftes TM- und TM-Sidhi Programm)
- Erfahrungs-Besprechung
- Möglichkeit einer kurzen persönlichen Ayurveda-Pulsdiagnose (ist in der Kursgebühr beinhaltet)
- Mittagessen (ayurvedische, vegetarische Rezepte)

- Ausruhen, Spazieren gehen
- Nachmittags-Vortrag
- Yoga- und Meditationsprogramm
- Abendessen (ayurvedische, vegetarische Rezepte)
- Videovorträge von Maharishi (mit deutscher Übersetzung) und Diskussionen

(Das Meditationsprogramm ist ein zentraler Aspekt des Kurses; die Teilnahme am TM-Runden-Programm ist daher sinnvoll (in der Gruppe, oder allein im Zimmer, zumindest eine Meditationsrunde am Vormittag und eine am Nachmittag); die Teilnahme an den Nachmittags- und Abend-Vorträgen ist ebenfalls sinnvoll, aber nicht verpflichtend).



Alpine Erholungslandschaft

Hotel- und Seminar-Kosten (Unterkunft, Verpflegung und Kursgebühr, alles inklusive):

Bitte beachten Sie:

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind auch heuer wieder gleichgeblieben (seit dem Jahr 2024); im kommenden Jahr wird es leichte Erhöhungen geben.

Unsere Kursgebühren mussten wir leicht erhöhen (€ 3,- bis € 5,-/Person/Tag); so wie üblich, sind sie gestaffelt, je nach Dauer Ihres Aufenthaltes (je länger Sie bleiben, umso günstiger) und ob Sie im EZ, oder DZ wohnen (geräumige Apartments als DZ im Stammhaus, EZ und DZ im Neubau):

Die Preise beinhalten Unterkunft, Verpflegung und die Kursgebühr (KG), inklusive:

* Bei 3 – 5 Tagen Aufenthalt:

EZ, gesamt Euro 122,- pro Tag (Hotel: € 91,- + KG: € 31,-)

DZ, gesamt Euro 105,- pro Person, pro Tag (Hotel: € 81,- + KG: € 24,-)

* Bei 6 – 13 Tagen Aufenthalt:

EZ, gesamt Euro 114,- pro Tag (Hotel: € 91,- + KG: € 23,-)

DZ, gesamt Euro 99,- pro Person, pro Tag (Hotel: € 81,- + KG: € 18,-)

* Bei 14 - 15 Tagen Aufenthalt (gesamte Kursdauer):

EZ, gesamt Euro 109,- pro Tag (Hotel: € 91,- + KG: € 18,-)

DZ, gesamt Euro 95,- pro Person, pro Tag (Hotel: € 81,- + KG: € 14,-)

Sponsorship:

Sollte jemand von Ihnen zwar den Wunsch haben, aber aus finanziellen Gründen nicht am Kurs teilnehmen können (trotz der günstigen Preise), gibt es in speziellen Ausnahme-Situationen die Möglichkeit eine finanzielle Unterstützung für einen Teil der Kosten zu beantragen (bitte um kurze schriftliche Rückmeldung, office@meditation.at).

Sollte sich jemand von Ihnen daran beteiligen wollen unsere Sponsor-Kasse aufzufüllen, bitten wir Sie um Ihre Rückmeldung (TM-Club verwaltet von Prof. Buchberger, IBAN: AT80 3446 0000 0522 6089).

Bitte beachten Sie unser spezielles Angebot für "neue TM-Praktizierende":

Wenn Sie in den letzten 12 Monaten die TM-Technik erlernt haben und noch nie auf einem TM-Vertiefungskurs waren, bezahlen Sie nur die Hotelkosten, die Kursgebühr wird Ihnen in diesem Fall nicht verrechnet. Dieses Angebot gilt für eine Aufenthaltsdauer von max. 5 Tagen.

Bezahlung (mit Bankomatkarte, Kreditkarte, oder bar):

Direkt beim Hotel: Unterbringung, Verpflegung und Tourismusabgabe

Bei Agnes: Kursgebühr

Anmeldung:

Die Anmeldung und die Zimmerreservierung erfolgt über uns; am besten per eMail (office@meditation.at).

Sollten Sie Sonderwünsche betreffend Zimmer, oder Küche haben, bitten wir Sie diese direkt mit uns zu besprechen; wir werden uns bemühen sie entsprechend den Möglichkeiten und nach Rücksprache mit dem Hotel zu erfüllen.

Bitte melden Sie sich bald an.

Sollten Sie in Ausnahmefällen nach Ihrer Anmeldung aus besonderen Gründen doch nicht am Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie um frühe Rückmeldung! Solange das Stornieren nicht überhand nimmt, verlangen wir derzeit keine Stornogebühren.

Anreise-Zeiten:

Sie können generell bis spätestens 21.00 Uhr anreisen, idealerweise zw. 14.00 und 16.00 Uhr.

Wenn Sie bereits am Vormittag anreisen möchten, bitten wir Sie, das Mittagessen separat mit dem Hotel abzurechnen.

(Ein Kurstag läuft vom Nachmittag des einen bis nach dem Mittagessen des nächsten Tages)

Am ersten Kurstag (Fr., 21.8.) beginnt das Programm um 16.30 Uhr mit den Yoga Asanas und der gemeinsamen Meditation (- Sie können auch später dazukommen); für TM-Sidhas: um 18.30 Uhr Beginn der Yoga-Flugtechnik. ab 19.00 Uhr, Abendessen

20.40 Uhr, gemeinsames Treffen mit Programm-Vorstellung

Anreise-Informationen:

- Individuelle Auto-Routenberechnung bei Google Map:
Von Wien: <https://goo.gl/maps/rYD586ZatuhHrAmNA>
Von Linz: <https://goo.gl/maps/JAnLKFEtA2Hm8W1m7>
Von Graz: <https://goo.gl/maps/V3FLLPKMi3FKU1kq9>
 - Informationen über öffentliche Verkehrsverbindungen (Zug/Bus/Mietwagenservice) unter www.oebb.at
 - Allgemeine Anreiseinformationen unter <https://www.wildalpen.gv.at/anreise.html> (Ruftaxi, Sammeltaxi)
 - Die aktuelle Verkehrssituation (Behinderungen) finden Sie unter <https://www.oeamtc.at/verkehrsservice/>
- Falls jemand von Ihnen noch eine Mitfahrgelegenheit sucht, bitte rückmelden**

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns gemeinsam in eine harmonische, entspannte und "friedliche Welt" einzutauchen und angenehme, spirituelle Urlaubstage im Rahmen des TM-Sommer-Retreats zu verbringen.
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Herzliche Grüße

Jai Guru Dev (traditioneller Gruß zu Ehren des spirituellen Meisters)

Lothar Krenner

Agnes Christanell

(Kurs-Link: www.transzendentalmeditation.at/sommerkurs.pdf)



Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin
Dr. pharm. Agnes Christanell
Nationales Lehrinstitut für die Technik der Transzendentalen Meditation
(Originalmethode nach Maharishi Mahesh Yogi)
Internationale Meditationsgesellschaft - IMS Österreich
Österreichische Gesellschaft für Maharishi Vedische Wissenschaft - ÖGMVW
Piaristengasse 1/6
1080 Wien
M: +43 650 23 122 32
eMail: office@meditation.at
Internet:
www.meditation.at
www.transzendentalmeditation.at
www.ayurveda.at
www.SchuleOhneStress.org
www.MedizinDerZukunft.org

TM-GRUPPENTREFFEN

1.1. **sie sind online und physisch** bei uns in Wien in der Piaristengasse 3. Stock.

Wenn Sie online dabei sein möchten und **sich noch nicht dafür angemeldet haben**, bitte kurze **eMail schreiben** an office@meditation.at, dann senden wir Ihnen den Zoom-Link jeweils am Mittwoch zu.

Unsere **Termine und Öffnungszeiten in den Sommermonaten im TM-Lehrinstitut in Wien:**

Bitte beachten Sie, dass während der Sommer-Monate Juli - August unsere TM-Gruppentreffen nicht regelmäßig stattfinden, sondern nur an folgenden Mittwoch-Terminen:

29. Juli (Guru Purnima, Vollmond-Fest zu Ehren des spirituellen Meisters)

12. August

9. September

Von da an wieder regelmäßig, wöchentlich, jew. Mi., 19.30 Uhr.

Auch im Sommer laden wir die **TM-Sidhas** jeweils vor den TM-Gruppentreffen zum gemeinsamen TM-Sidhi Programm ein. Beginn 17.30 Uhr, YFT 18.30 Uhr; bitte um kurze Rückmeldung.

1.2. in den einzelnen **TM-Lehrinstituten in den Bundesländern**; bitte informieren Sie sich direkt vor Ort bei Ihrer TM-Lehrerin/TM-Lehrer.

1.3. von der **deutschen TM-Gesellschaft** organisiert;
online, jeden Donnerstag, 19.45 Uhr bis ca. 21.15 Uhr:
Gruppenmeditation – Fragen und Antworten – Vortrag zu wechselnden Themen.

Bei Interesse bitte rückmelden unter office@meditation.at.

TM-SOMMER-RETREAT NR. 2

Ein eigener **TM-SOMMERKURS, der von der deutschen TM-Gesellschaft organisiert** wird, findet im Hotel Alpenblick, in Kirchschlag bei Linz statt und kann wochenweise, von jew. Sa. bis Sa. gebucht werden, mit folgenden

Termine:

25.7. – 1.8., Re:Connect, speziell für TM-Praktizierende

1.8. – 15.8., Weltfriedens-Versammlung, für TM-Sidhas und TM-Praktizierende

Ausführliche Infos unter:

<https://tm-wochenende.de/akademien/linz-kirchschlag/>

Wenn Sie keine weiteren Zusendungen von uns erhalten möchten, bitten wir Sie diese oder eine andere Mail an uns zurückzusenden mit dem Vermerk in der Betreff-Zeile: „keine weiteren Zusendungen erwünscht“ (eMail Adr.: office@meditation.at). Bitte geben Sie in diesem Fall auch Ihren Namen bekannt, so ferne er nicht aus Ihrer eMail Adresse ersichtlich ist.