

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 – innwerden – antworten, Dankbarkeit (er)leben.

Dieser Dreischritt ist das „Rezept“ von Bruder David Steindl-Rast für die Lebenshaltung 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 – innwerden – antworten.

im dankbar leben Begegnungsraum ...

teilen und erleben wir in einer kleinen Gemeinschaft von max. zehn Personen 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 die Herzensqualitäten einer dankbaren Lebenshaltung.

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

Online Termine 1. Halbjahr 2026

Die Treffen finden immer freitags in der Zeit von 19:00 – 20:30 Uhr statt.

Termine: FR 30.1. | FR 27.2. | FR 27.3. | FR 24.4. | FR 22.5. | FR 19.6.

Wer kann teilnehmen?

Alle, denen dankbar leben ein Herzensthema ist.

Anfragen, Anmeldungen, Kosten

Wenn du in den dl Verteiler eingetragen werden möchtest, bekommst du regelmäßig eine Einladung zu den einzelnen Terminen. Schreib dazu ein Email an christine.minixhofer@dialogus.at. Weitere Infos findest du auf www.dialogus.at. Anfragen kannst du auch an office@marionigl.at richten.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Gastgeber*in für dankbar leben Kreise zu sein, ist eine ehrenamtliche Tätigkeit.

Gastgeberinnen

Marion Igl, Christine Minixhofer



© Verena Kaiser



Wir freuen uns
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 OSB)



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

Herzliche Einladung



dankbar leben - Begegnungsraum
nach Bruder David Steindl-Rast

Termine 1. Halbjahr 2026
Online dl Kreis