

## 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.

## Termine 2. Halbjahr 2024

Die Treffen finden jeweils in der Zeit von 19:00 – 20:30 Uhr statt, in einem Abstand von ca. einem Monat.

**Online Termine:** FR 27.9. / DI 29.10. / DI 26.11. / FR 13.12.

**Präsenz Termine:** FR 18.10. / FR 15.11. / FR 20.12.

**Die Online Treffen finden online über Zoom bzw. Skype und die Präsenz Treffen im Raum Graz und Graz Umgebung statt.**

### Wer kann teilnehmen?

Alle, denen dankbar leben ein Herzensthema ist.

### Anfragen und Anmeldungen

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](mailto:christine.minixhofer@dialogus.at). Weitere Infos findest du auf [www.dialogus.at](http://www.dialogus.at). Anfragen kannst du auch an [office@marionigl.at](mailto:office@marionigl.at) und [mo\\_vucsak@inode.at](mailto:mo_vucsak@inode.at) richten.

### Kostenbeitrag

Die Teilnahme ist kostenfrei. Bei Treffen in einem Seminarraum bitten wir um eine kleine Spende zur Deckung der Raumkosten.

### Gastgeberinnen

Marion Igl, Christine Minixhofer, Monika Vucsak



© Verena Kaiser



© Carolin Bohn



**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 2. Halbjahr 2024**  
Online über Zoom  
bzw. in Präsenz im Raum Graz