

**Retreat „Das Wunder des WIR“
Mit Helga und Karl Riedl, 16. – 21. April 2025**



1. Impulsvortrag Karl Riedl am 17. April – Zusammenfassung (KI-generiert)

Der Sprecher teilt seine Gedanken zu Achtsamkeit und Präsenz, indem er betont, wie wichtig es ist, Körper und Geist zu verbinden und im Moment präsent zu sein. Er beschreibt einfache Praktiken, die uns helfen, im Alltag bewusster zu werden, ohne spezielle Techniken oder spezielle Umgebungen zu benötigen. Durch die ständige Übung der Präsenz erkennt man langsam, wie alltägliche Gedanken und Emotionen weniger Macht über uns gewinnen und wie der Geist klarer wird. Er spricht auch über die Bedeutung von Zugehörigkeit und wie der Mangel daran in der Kindheit unser späteres Leben beeinflusst. Der Sprecher betont die Verantwortung der Eltern, eine förderliche Umgebung für ihre Kinder zu schaffen, während er erkannt hat, dass viele Kinder in ungünstigen Verhältnissen aufwachsen. Er ermutigt die Zuhörer, im Einklang mit einer bewussteren und mitfühlenden Lebensart zu leben, indem sie ihre bisherigen Glaubensmuster hinterfragen. Durch regelmäßige Praxis können Menschen lernen, ihre geistige Klarheit zu erweitern und alte Muster loszulassen. Der Sprecher unterstreicht, dass Bewusstheit kein nur temporärer Rückzugsort ist, sondern als grundlegender Lebensstil etabliert werden sollte. Abschließend fordert er die Zuhörer auf, diesen Weg kontinuierlich zu verfolgen, um zur eigenen Transformation und zur Verbesserung der Welt um uns beizutragen.