



[Startseite](#) • [Erholung](#) • [Leben in d...](#) • [In der Stille liegt die Kraft - Urlaub im Kloster Pernegg](#)

In der Stille liegt die Kraft: Urlaub im Kloster Pernegg

„In der Stille kann der Mensch nachdenken und sich gänzlich verlieren, um wieder zurückzukehren – zum Wesentlichen.“

Self-Care, mitten in der Natur: Das Kloster Pernegg im niederösterreichischen Waldviertel bietet Entschleunigung und Fasten zwischen Wäldern und Wiesen.



„Bewusstes Sein bedeutet: Sich nicht nur von außen steuern lassen. Darum die Stille. Hinschauen und auf sein Inneres hören.“



Florentina Rebernik, Leiterin Kloster Pernegg

Eine gute Stunde Autofahrt von Wien in den hohen Norden Österreichs – und alles ist anders. Als ob der Zeitwächter mit einem großen Hebel die Uhr anhielte, die täglich zu Pflichten aller Art ermahnt, vom Aufstehen bis zum Schlafgehen. Ja, im **Kloster Pernegg** steht die Zeit still. Marina, 45, vielbeschäftigte PR-Managerin aus Wien – Kind, Beruf, das volle Lebensprogramm eben – kommt einmal jährlich an diesen Ort der Stille. „Mehrere Tage bin ich für nichts verantwortlich, das ist das beste Gefühl für mich“, erklärt Marina ihre Motivation, sich regelmäßig in Rückzug und Ruhe aufzuladen.

Eigentlich steht im Kloster Pernegg das Fasten im Mittelpunkt. Doch die Abstinenz vom betriebsamen Leben in einer Woche in Stille ist für die Wienerin gleichermaßen heilsam. Das Ankommen in diesem besonders ruhigen Eck des **Waldviertels** ist für so manchen Workaholic wohl ein kleiner Kulturschock:

Von 100 auf null, könnte man sagen, von der geschäftigen Stadt in die unaufgeregte Natur. Das Waldviertel ist flächendeckend ein mystisch schöner Ort – aber hier in diesem Winkel zeigt es sich von seiner wildromantischsten Seite. Ein mit Moos durchwachsender, dichter Wald unweit des Klosters lässt jeden Moment reitende Ritter vermuten, die aus dem Dickicht galoppieren. Menschengroße Findlinge liegen verstreut am Waldboden, wie steinerne Murmeln, die achttlos von spielenden Riesen hingeworfen sind. In Wahrheit sind es Steine aus Granit, die während der Eiszeiten durch Gletscher transportiert wurden und in weiten Teilen des Waldviertels seit tausenden Jahren liegen blieben.

Auch Ana, 42, aus Wien, kommt immer wieder für eine entschleunigte Woche ins Kloster Pernegg – manchmal als Gast, manchmal als **Schreibtrainerin** – „Schreiben und Fasten“ lautet dann das Angebot. Warum gerade dort?

„Mir ist wichtig, dass ich unmittelbar in der Natur bin“, ein urbanes Umfeld käme für Ana nicht in Frage. Und warum eine Woche in völligem Rückzug? „Ich reise viel, aber ich hatte noch nie das Gefühl, so viel Zeit für mich zu haben wie in dieser stillen Woche in Pernegg“.

Ihren ersten Besuch beschreibt Ana mit einer kleinen Szene in ihrem Zimmer: „Ich lag auf dem Bett und schaute durchs Fenster, wie die Wolken vorbeiziehen, und es war ein herrliches Gefühl von nichts-Müssen.“ Wie fühlt man sich nach dieser Woche im Kloster? „Glücklicher, leichter, mehr bei sich, die meisten sind voller Zuversicht und voller guter Vorsätze“, fasst Ana ihre Erfahrungen zusammen. „Jedes Mal kann man etwas im Alltag umsetzen – einfach besser auf sich zu schauen. Ich habe das Gefühl, dass dort viele wichtige Lebensentscheidungen getroffen werden.“



„Im Idealfall begegnen die Menschen sich selbst“

Die Resonanzen der Stille

Fragen stellen, die man sich vielleicht nie gestellt hätte. Das ist oft nur dann möglich, wenn es ruhig um einen ist. **Florentina Rebernik** beschreibt die Auszeit im Kloster als Dreiklang, der buchstäblich ein zu-sich-Kommen bewirkt: das Fasten, die Stille, die Natur. Zusammen mit ihrem Mann führt Rebernik seit mehr als 20 Jahren das Kloster Pernegg als Fastenzentrum – und als Ort der Stille. Ein großer Faktor für Erholung und Regeneration ist vor allem die Natur. Ein fünf Kilometer langer Rundweg führt an 14 Stationen direkt in den Wald: vorbei am Kräuterlabyrinth im Klostergarten und an der Nikolaikapelle, dem ältesten Teil des Klosters, entlang eines Flusses durch den Wald, über das Dorf Pernegg wieder zurück zum Kloster.

Was genau erleben die Gäste in einer Woche des Rückzugs? „Im Idealfall begegnen die Menschen sich selbst“, erklärt Rebernik, „in einer Spiritualität mit Bodenhaftung, die sich bewusst von esoterischen Richtungen absetzt.“

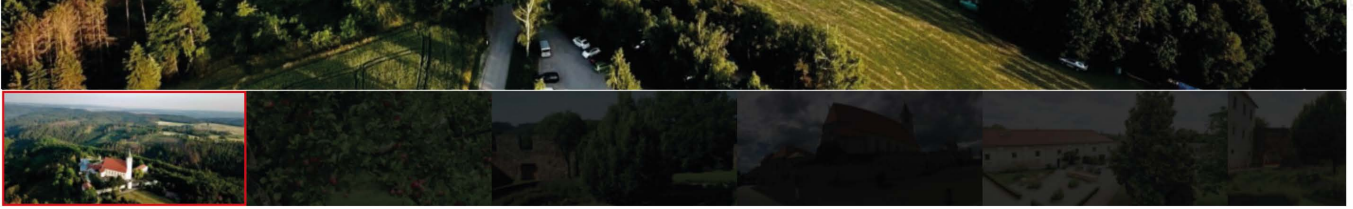
Beim Kloster in Pernegg handelt es sich um ein Stift, das vor beinahe 1000 Jahren gegründet wurde. Ob die Revitalisierung in einem altherwürdigen, geschichtsträchtigen und spirituellen Umfeld besser funktioniert? In diesem Fall kann man sich vielleicht auf die Weisheit der Vorfahren verlassen. Schließlich wurden Klöster immer schon an speziellen energetischen Plätzen gebaut. Lange, bevor „Entschleunigung“ als Gegenentwurf Einzug hielt zu unserer gestressten, lauten, viel zu schnellen Gesellschaft, wusste man an diesem Ort, die Dinge langsamer anzugehen.

Doch wie können wir eine entschleunigte Lebensweise beibehalten, wenn der Urlaub vorbei ist? Wie auch danach besser auf uns selbst achten? „Der Weg ist das bewusste Sein“, ist Rebernik überzeugt. Und was nur ganz kurz als Allgemeinplatz klingt, klärt Rebernik schlüssig auf: „Bewusstes Sein bedeutet: Sich nicht nur von außen steuern lassen. Nicht immer zu entsprechen, sondern drauf achten, was mir mein Inneres sagt.“

„Und darum die Stille. Hinschauen und auf sein Inneres hören.“ Klingt einleuchtend – vielleicht nicht nur für spirituelle Menschen mit Bodenhaftung. Wie geht man raus nach einer Woche Fasten und Stille im Kloster Pernegg? Die Antwort von Florentina Rebernik kommt wohl überlegt, jeder Begriff wird abgewogen: „Erleichtert, begeistert – im Sinne von motiviert, gestärkt.“ Und wer könnte von all diesen Eigenschaften nicht genug brauchen?

Der Dreiklang im Kloster Pernegg: Fasten, Stille und Natur





„Wie fühlt man sich nach dieser Woche im Kloster? Glücklicher, leichter, mehr bei sich. Die meisten sind voller Zuversicht und guter Vorsätze.“



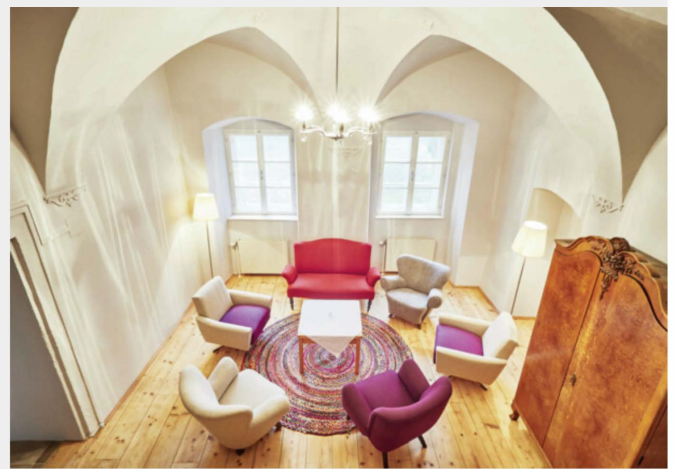
Ana, 42, Schreibtrainerin und Gast im Kloster Pernegg

i Fasten und Stille und Aktivität

Die vielen Varianten, eine Kloster-Woche zu erleben

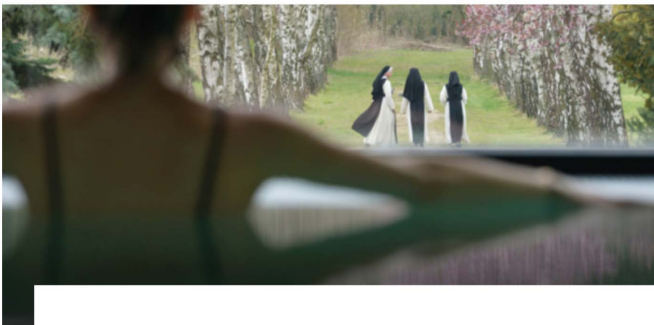
Zum Rückzug in die Stille gehört in Pernegg immer das Fasten. Professionelle Fastenbegleiter*innen leiten die Ernährungsumstellung an, für die man sich entscheidet, sobald man eine Woche bucht. Auch hier ist die Natur wieder ein wichtiger Faktor, der über so manche Fastenkrise hinweghelfen soll. So gut wie alle Aktivitäten finden im Freien statt – im Klostergarten, im Wald, auf der Wiese.

Ein Tag beginnt etwa mit einem gemeinsamen Morgengang in den nahen Wald, wo Bewegungsmediation ein sanftes Erwachen bringt. Jede Woche hat einen anderen Themenschwerpunkt – die Angebote sind vielfältig und reichen von Tibetischem Heilyoga, Schreiben, Golfen und Singen bis zu Waldviertler Wanderfasten, Tanzen, Malen und sogar Schauspiel. Sich in völlig neuem Terrain auszuprobieren oder seine alte Leidenschaft auszubauen – das Programm lässt ausreichend Spielraum.



[👉 Zu den Angeboten im Kloster Pernegg](#)

Hier gibt's noch mehr Entschleunigung im Klosterurlaub



Zurück zum Lebensfeuer: Klöster in Österreich



Freiheit und Gelassenheit in spiritueller Auszeit in einem Haus der Stille: Zahlreiche Klöster machen's möglich.

[👉 Kloster-Tipps](#)



Zur Ruhe finden, Natur erleben, Geschichte spüren



Jahrhundertalte Stifte und Klöster als Kraftorte der Meditation, die meisten liegen mitten in schönster Natur.

[👉 Kultur-Tipps](#)



Unsere Österreich-Expertinnen und Experten beraten Sie gerne individuell und kostenlos zu **Urlaub in Österreich**: per Email oder telefonisch von Montag bis Freitag von 09:00 - 13:00 Uhr.

Telefon: **00800 400 200 00***

*Gebührenfrei aus Deutschland, der Schweiz und Österreich

Deutschland und Österreich: **urlaub@austria.info**

Schweiz: **ferien@austria.info**

Prospekte aus Österreich zum Download

Urlaub in Österreich planen und gewünschte Prospekte einfach herunterladen.

Ausgewählte Prospekte & Broschüren zum Download

Newsletter abonnieren

Holen Sie sich kostenlos aktuelle Urlaubstipps, Angebote und Gewinnspiele aus erster Hand.

Newsletter Anmeldung

