

GEMEINSAM UNTERWEGS SEIN ...

FORMATE, BEGEGNUNGSRÄUME, ENTWICKLUNGSLINIEN

Bei **Herzenshöhe** begegnest du Menschen, die das „Miteinander Wachsen“ miteinander teilen. Hier findest du Räume für Austausch, Begegnung und gemeinsames Lernen – in achtsamer Atmosphäre, ohne Verpflichtung und im eigenen Tempo. Alles, was wir anbieten, ist eine Einladung, kein Muss. Wovon du profitieren kannst, findest du hier im Überblick:

24-Stunden-Treffen (3× jährlich)

Dreimal im Jahr kommen wir an unterschiedlichen Orten in Österreich zusammen. Diese Treffen orientieren sich an einem gemeinsamen Entwicklungspfad, der sich über ein Jahr entfaltet. Wir beginnen jeweils am **Donnerstag um 16:00 Uhr** und enden am **Freitag zur selben Zeit**. In dieser Zeit entsteht Raum für gemeinsames Erleben, Reflektieren und Wachsen. **Michel**

Online-Treffen (6× jährlich)

Etwa alle zwei Monate öffnen wir für eineinhalb Stunden einen Online-Begegnungsraum. Hier kannst du teilen, was dich gerade bewegt. Zwei bis drei aufmerksame Zuhörer begleiten dich und spiegeln dir wertschätzend zurück, was sie besonders berührt oder inspiriert hat. So entsteht ein geschützter Raum, in dem Stille, Zuhören und Resonanz gleichermaßen Platz haben. **Thomas**

Rollierender Stammtisch (neu – bisher 2× erprobt)

Manchmal entsteht der Wunsch, einfach einen Begegnungsraum zu öffnen – spontan, lebendig, aus dem Moment heraus. Wer diesen Impuls spürt, kündigt das Treffen über unsere gemeinsame Plattform an. Wer mag, kommt dazu. Oft verbinden wir den Stammtisch mit einer öffentlichen Veranstaltung. Ein Beispiel: Beim **Fest zur Eröffnung der Salzburger Festspiele** treffen wir uns am Nachmittag zum Austausch und lassen den Tag beim **Fackeltanz** ausklingen. Für 2026 sind bereits zwei solcher Treffen in Planung. **Claudia**

Fahrradpilgern (neu – bisher 1× erprobt)

Einmal im Jahr – meist im zweiten Quartal – machen wir uns für drei Tage mit dem Fahrrad auf den Weg. Dabei geht es weniger um das Ziel, sondern um das gemeinsame

Unterwegssein. Wir üben uns in Selbstführung auf unbekanntem Terrain – innerlich wie äußerlich. **Alois**

Pilgerwanderung (neu)

Im Anschluss an das zweite 24-Stunden-Treffen brechen wir für ein bis drei Tage zu einer gemeinsamen Pilgerwanderung auf. Jede*r geht dabei in der Gemeinschaft – und doch auch ein Stück für sich. Es ist eine Einladung, den Fragen, die sich uns stellen, wirklich *nachzugehen* – Schritt für Schritt. **Constanze**

Mindful Monday

Jeden Montag Morgen einen Achtsamkeitsimpuls per WhatsApp erhalten, lässt die Woche gut starten. Einfach Claudia um Eintragung in den Verteiler bitten. **Claudia**

Persönlicher Austausch

Über das Mitgliederverzeichnis kannst du jederzeit mit anderen aus unserer Community in Kontakt treten. Oft entstehen daraus tiefe Gespräche, gegenseitige Inspiration und persönliche Begleitung auf dem eigenen Entwicklungsweg. **Michel**

Klausur

Einmal im Jahr – im Oktober – treffen wir uns online zu einer **2–3-stündigen Klausur**. Hier nehmen wir uns Zeit, auf das Vergangene zu schauen und zu spüren, was sich weiterentwickeln möchte. Gemeinsam verfeinern wir die Formen, in denen Begegnung und Wachstum bei Herzenshöhe stattfinden. **Vorstand**

Planung des neuen Jahresprogramms

Im **November** gestalten wir gemeinsam das kommende Jahr. Dazu senden wir eine Terminabfrage und fragen zugleich: „*Was beschäftigt mich gerade?*“ Aus diesen Rückmeldungen entsteht ein übergeordnetes Thema, das uns ein Jahr lang begleitet – und der gemeinsame Terminkalender. **Vorstand**



Jahreshauptversammlung

Alle **zwei Jahre im Januar** findet unsere Hauptversammlung statt. Wir schauen gemeinsam auf das, was uns im Verein leitet, stellen es in Frage und beschließen neu, was uns weiterträgt. Alle **vier Jahre** wählen wir den Vorstand, der sich um die Umsetzung unserer gemeinsamen Ausrichtung kümmert. Vorstand



Vorstandssitzungen

Zu Beginn jedes Quartals trifft sich der Vorstand online, um operative Themen abzustimmen. Im Sinne der Transparenz sind **alle Mitglieder eingeladen**, dabei zu sein, zuzuhören und bei Bedarf Fragen zu stellen. So bleibt die Verbindung zwischen Leitung und Gemeinschaft lebendig und offen. Vorstand



Zum Schluss

All diese Räume sind Einladungen – Wege, auf denen sich Begegnung, Wachstum und innere Entwicklung entfalten dürfen. Du kannst teilnehmen, wenn dich ein Format ruft, oder einfach spüren, wo dein Platz gerade ist. Denn bei Herzenshöhe geht es nicht darum, *mehr zu tun*, sondern *tiefer da zu sein*.



Um gemeinsam “in Verbindung” zu bleiben ...

Kontaktaufnahme im Verein Herzenshöhe erfolgt vorrangig mit dem Messenger-Dienst SIGNAL. In die Gruppe wirst du nach dem Beitritt zum Verein eingeladen. Termine zu Klausur und Jahreshauptversammlung werden ebenfalls über Mail verschickt. Erinnerungen kurz vor einem Termin erfolgen über SIGNAL. Vorstand

Alle Termine sind im Kalender im Mitgliederbereich zu finden - genauso wie Mitgliederliste und diese Anleitung. Kennwort für die Mitgliederseite: HH2025!

<https://www.herzenshoehe.org/vereinsleben/>

Für Online Treffen nutzen wir JITSI Member Meeting

<https://meet.jit.si/moderated/70e25b997466b349be14dd89331a1a9f59ea20e1f6b1c8313259c629f954a789>

Herzlichst! Euer Vorstand

Stand 03.11.2025
