

A dramatic landscape featuring a bright sunburst over a valley with a waterfall. The sun is low on the horizon, creating a golden glow and long shadows. The waterfall is in the foreground, cascading down a rocky ledge. The sky is filled with soft, colorful clouds.

EINE REISE  
ZU DIR  
SELBST

29.10-2.11.2022  
in KOPPL bei SALZBURG

DEINE  
LEBENDIGE  
KRAFT  
ENTDECKEN

*Zusammen wollen wir einen achtsamen und geschützten Raum schaffen, in dem du dich auf eine innere Reise zu deiner lebendigen Kraft begibst und diese entdecken und zum Ausdruck bringen kannst.*

## WIE

Indem du dir selbst in der **Stille** begegnest, lernst deine Kraft beim **Bogenschießen** zu fokussieren, durch dynamische Körperreisen die transformierende und heilende **Kraft deines Atems** erfährst, und **Freude, Halt und Sicherheit** in dir selbst und in der **Gemeinschaft der Gruppe** erlebst.

## METHODEN

**Selbsterfahrung** durch **Achtsamkeitsmeditationen** (still und bewegt), **Fantasierreisen**, **Körperspürübungen** zur **Entspannung**, dynamische **Körperreisen**, Arbeit mit **kreativen Medien** (malen), Erfahrungen in und mit der Natur durch erlebnispädagogische Elemente (**Bogenschießen**) und **therapeutische Aufarbeitung** und **Integration** der Erfahrungen in der Gruppe.

## ZIELGRUPPE

Menschen, die sich selbst erfahren wollen in der Gruppe, neugierig sind was in ihnen steckt, was sie blockiert und wie es sich anfühlt frei(er) zu sein!

## SEMINARZEITEN:

Beginn: Samstag, 29.10.22 um 16.30

Ende: Mittwoch, 02.11.22 um 13.00

## UNTERKUNFT:

**Gasthof zum Riedl**

Eisenstange 38

5321 Koppl

Unterkunft bitte direkt hier buchen: [www.riedlwirt.at](http://www.riedlwirt.at)

## SEMINARGEBÜHR:

500-650€ nach Selbsteinschätzung bei Anmeldung bis zum 31.8.22

550-650€ nach Selbsteinschätzung ab 1.9.22 bis 30.9.22

***Ist deine Einkommenssituation gerade sehr beengt und du würdest trotzdem gerne teilnehmen, melde dich bei uns! Zusammen schauen wir was sich machen lässt!***

Bei Rücktritt bis zum 30.9.2022 wird der einbezahlte Betrag abzüglich 50€ Bearbeitungsgebühr erstattet. Danach ist eine Erstattung nicht mehr möglich, allerdings kann ein\*e Ersatzteilnehmer\*in gestellt werden.

Bei Absage des Kurses durch die Kursleitung wird der eingezahlte Betrag vollständig erstattet.

## Fragen?

Melde dich gerne mit deinen Fragen bei uns Seminarleiterinnen :)



## ANMELDUNG:

Bis 30.09.22 bei Magdalena Ségur-Cabanac

unter +43/680/3312313 oder via Email:

[office@praxis-psychotherapie.wien](mailto:office@praxis-psychotherapie.wien)

## SEMINARLEITUNG:

### **Magdalena Ségur-Cabanac**

Psychotherapeutin für Integrative Gestalttherapie, Internal Family Systems Therapie, sowie Paar- und Sexualtherapie in freier Praxis in Wien, [www.praxis-psychotherapie.wien](http://www.praxis-psychotherapie.wien)

### **Elke Aruna Städtler**

Heilpraktikerin im Raum Heidenheim/BW, transpersonale Psychotherapie, Homöopathie, [www.heilendewege.com](http://www.heilendewege.com)

### **Brigitte Rauth**

Erlebnispädagogin und Erlebnistherapeutin, Bogentrainerin, Releasing Coach, Integratives Atmen im Raum Stuttgart/BW