

Kontemplation und innere Heilung

Was im Grunde heilt - spirituelle Grunderfahrungen des Mensch-Seins

von **09.05.2024**, 18.00 Uhr bis - **12.05.2024** 11.30 Uhr

In einem viertägigen Seminar werden wir den spirituellen Grunddimensionen des Mensch-Seins nachgehen. Zentrale Elemente des Seminars sind das Sitzen in der Stille, das achtsame Gehen und themenbezogene Imaginations- und Wahrnehmungsübungen. Kurze Vorträge am Vormittag zu den existenzanalytischen Grunddimensionen des Seins, die Gelegenheit zu Einzelgesprächen mit den Seminarleiter:innen und die Möglichkeit gemachte Erfahrungen in der Gruppe zu teilen, werden angeboten.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Tagesablauf:

- ✓ **1. Tag:**
 - 18.00 Uhr – Abendessen
 - 19.30 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
 - 20.00 Uhr – Herzenspraxis (Imaginationsübung oder Yoga)
- ✓ **2. und 3. Tag:**
 - 06.30 Uhr – schnelles Gehen im Freien (Yogaübung)
 - 07.00 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
 - 07.30 Uhr – Frühstück
 - 09.30 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
 - 10.00 Uhr – Vortrag
 - 10.30 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
 - 12.00 Uhr – Mittagessen
 - 14.30 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
 - 15.45 Uhr – Achtsames Gehen (phänomenologische Übungen)
 - 17.00 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
 - 18.00 Uhr – Abendessen
 - 19.30 Uhr – Erfahrungsaustausch
 - 20.00 Uhr – Herzenpraxis
- ✓ **4. Tag:**
 - 06.30 Uhr – schnelles Gehen im Freien (Yogaübung)
 - 07.00 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
 - 07.30 Uhr – Frühstück
 - 09.30 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
 - 10.00 Uhr – Vortrag
 - 10.30 Uhr – Erfahrungsaustausch und Reflexion



Kosten: 350€ (exklusive Schlafen & Essen - ca. 400€); **Ort:** Schloß Wohlgemut - Baumkirchen in Tirol

Anmeldung: unter gesundheitschmiede@gmx.at

Seminarleitung: Mag. Michael Mattersberger Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (Existenzanalyse)
Beratung, Coaching & Supervision;
Erika Salzmann, MSc Psychotherapeutin und Ausbilderin der GLE -Österreich
Beratung, Coaching & Supervision;