

„DA-Sein“ und Phänomene der Heilung

Was im Grunde heilt - spirituelle Grunderfahrungen des Mensch-Seins

vom **09.05.2024**, 18.00 Uhr - **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: Gesundheitsschmiede@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;

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Gesundheitsschmiede Tirol (ZVR-Zahl: 081483002)
Dr. Glatz-Str. 2, 6020 Innsbruck, Tel.: 0512/586204, gesundheitsschmiede@gmx.at
www.gesundheitsschmiede.at