

## “DA-SEIN” und Phänomene der Heilung

Was im Grunde heilt - spirituelle Grunderfahrungen des Mensch-Seins

vom **01.06.2025**, 18.00 Uhr bis **04.06.2025** 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./ 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:** 400€ - GLE-Mitglieder 350€ inkl. MwSt. (exkl. Schlafen & Essen - ca. 250€); **Ort:** Schloß Wohlgenut - Baumkirchen in Tirol

**Anmeldung:** [gesundheitschmiede@gmx.at](mailto: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;