

# SEMINAR

## Meditation und Phänomene der Heilung

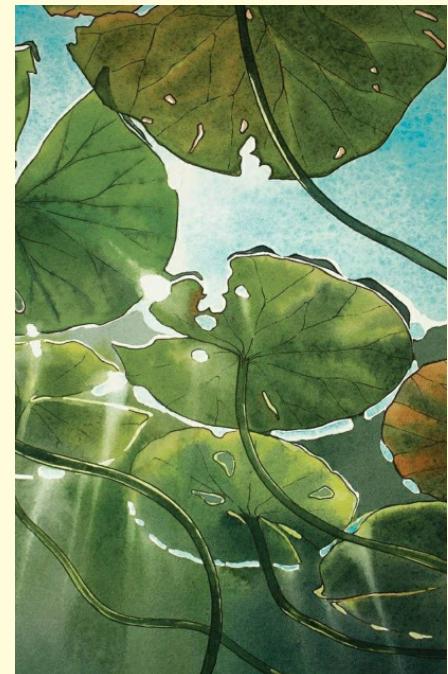
Was im Grunde heilt - spirituelle Grunderfahrungen des Mensch-Seins

vom 02.07.2026, 18.00 Uhr bis 05.07.2026 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€ (exklusive Schlafen & Essen - ca. 250€); Ort: Schloß Wohlgemut - Baumkirchen in Tirol

Anmeldung: gesundheitsschmiede@gmx.at

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

Bei diesem Seminar werden 14 Fortbildungspunkte für PsychologenInnen, PsychotherapeutInnen, sowie Pflegefortbildungspunkte vergeben.