

## 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](mailto:gesundheitsschmiede@gmx.at)

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

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