



Lausche der Stille finde die Spur

Auszeit
im Marienheim Grünau im Almtal

16.-21. August 2020

mit
Waltraud Degen und Peter Czerny

Ich möchte erfahren,
wer ich im Grunde meines Herzens bin,
denn ich habe das Gefühl, genau das
in meinem Leben bisher versäumt zu haben.



Unser Alltag ist angefüllt mit lauter scheinbar wichtigen Dingen, die uns keine Zeit lassen, zur Besinnung zu kommen. Erst wenn wir in Lebenskrisen geraten, hervorgerufen durch Schicksalsschläge oder Übergänge in einen anderen Lebensabschnitt, tauchen existenzielle Lebensfragen auf:

Wo stehe ich? Wofür lebe ich? Was ist wirklich wichtig?

Es geht darum, sich selber Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken, auszusteigen aus dem Zwang des „Müssens“ und „Sollens“, eigene Erfahrungen zu machen und im entstehenden Freiraum den eigenen Wünschen und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen.



So wie das Wasser und die Natur immer in Bewegung sind,
so will auch ich in Bewegung bleiben, die Krusten auflösen,
die innere Erstarrung aufweichen.

Im schweigenden Kontakt mit der Natur können wir loslassen und auftanken, aus dem Tun ins Sein kommen und uns selbst und die Welt neu erleben.

**Ich liege einfach da,
die Haut im Kontakt mit dem Waldboden, der Erde.
Ich schaue in die Baumkronen, in den Himmel, und bin einfach nur da.**

Im achtsamen Kontakt mit Bach und Baum, Moos, Stein, Wind und Wasser wird die Natur zum lebendigen Gegenüber, zum DU, das uns spiegelt und Antworten auf innere Fragen finden lässt.

In Austauschrunden können wir Begegnung in Aufrichtigkeit, Offenheit und Verbundenheit erfahren. In Ritualen, im Tanz, im Malen oder Gestalten mit Naturmaterialien können wir das Erfahrene zum Ausdruck bringen. Bereichert, erfüllt und innerlich gewachsen kehren wir dann in den Alltag zurück.

**Es ist eine grundlegende Entscheidung, ob wir der eigenen Persönlichkeit
Zeit und Ressourcen zum Wachstum einräumen.**



Lausche der Stille, finde die Spur Auszeit im Marienheim Grünau im Almtal

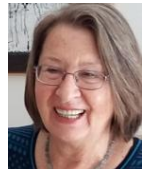
Termin:
16.-21. August 2020

Ort:
Marienheim der Marienschwestern vom Karmel, Fischereckstrasse 23
4645 Grünau im Almtal, www.marienschwestern.at
Tel: 07616 / 8258, marienheim@marienschwestern.at

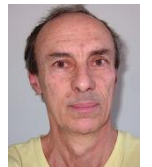
Kosten:
Seminarbeitrag € 400.- (bei Anmeldung bis 9. Mai € 370.-)

Leitung:

Mag. Waltraud Degen
Atemtrainerin für Integrative Atemgymnastik und Rebirthing,
langjährige Leiterin von körperzentrierten Frauengruppen,
Chakrenseminaren mit A. Spornberger und Seminaren in
Meditativer Naturerfahrung
www.atem-natur.at, waltraud.degen9@gmail.com
0699/151 01 946



Mag. Peter Czerny
Sportlehrer, Integraler Tanz- und Ausdruckstherapeut,
Atemtrainer, Outdoorpädagoge und Schwitzhüttenleiter
peter.czerny@brot-kalksburg.at, Tel. 0699/88467298



Info und Anmeldung:
per Mail bei Waltraud oder Peter und durch Überweisung einer Anzahlung
von € 100.- auf das Konto von W. Degen, AT18 2011 1000 3685 8870
unter „Natur“. Bei einer Absage später als 2 Wochen vor dem Termin wird
die Anzahlung einbehalten.

Grünschrift: Zitate aus Anne-Maria Apelts Buch „Grüne Wunder erleben“
Almseebilder: Oberösterreich Tourismus GmbH/Popp