Termin: 18.-25. Juli 2021

Ort: Gasthof Schallerwirt, Krakauhintermühlen 55,
8854 Krakau, Stmk. www.schallerwirt.at,
info@schallerwirt.at, Tel.: +43 3535 8334
Wir haben das ganze Haus für uns.
Wir nehmen Halbpension (ca. € 60.- pro Tag).
Bitte das Quartier selbst bestellen!

Kosten: Seminarbeitrag € 500.- (bei Anmeldung bis 30.4. € 470.-)

Leitung: **Mag. Waltraud Degen**

Atemlehrerin für Integrative Atemgymnastik,
langjährige Leiterin von körperzentrierten
Frauengruppen, Chakrenseminaren und
Meditativer Naturerfahrung.
www.atem-natur.at,Tel: 0699/151 01 946,
waltraud.degen9@gmail.com

Mag. Peter Czerny
Sportlehrer, Integraler Tanz- und Ausdruckstherapeut,
Atemtrainer, Outdoorpädagoge und Schwitzhüttenleiter.
peter.czerny@brot-kalksburg.at, Tel: 0699/884 67 298

Anmeldung:
Per Mail bei Waltraud oder Peter bis 4.7. Die Anmeldung ist fix, wenn eine Anzahlung von € 100.- auf dem Konto von W. Degen eingegangen ist.
IBAN: AT18 2011 1000 3685 8870
Bei einer Absage später als 2 Wochen vor dem Termin wird die Anzahlung einbehalten.

Coronabedingt könnte es zu einer kurzfristigen Absage des Seminars kommen, aber wir hoffen und vertrauen darauf, dass das Seminar stattfinden kann. Wir werden viel Zeit in der Natur verbringen. Der Seminarraum ist groß genug, um die Abstandsregeln einhalten zu können.

Bildnachweis: Das Foto auf der Vorderseite stammt von Ewald Siebenhöfer.

Meditatives Wandern
in der Steirischen Krakau

Rückkehr zur Langsamkeit.
Schauen. Lauschen. Staunen

18.-25. Juli

mit
Waltraud Degen und Peter Czerny

Die Krakau ist ein idyllisches steirisches Hochtal mit Wiesen, Wäldern, Bergseen, einem Wasserfall und schönen stilvollen Häusern und Kirchen, die sich harmonisch in die Landschaft einfügen. Hier gibt es zahlreiche Kraftplätze, die wir meditativ erkunden wollen. Sie wurden von dem Landschaftsarchitekten Prof. Erwin Frohmann gefunden und beschrieben.

Die Wanderwege dorthin sind nicht anstrengend. Wir gehen langsam, im eigenen Rhythmus und nehmen die Landschaft über unsere Sinne wahr.

Manche Kraftbäume lassen Spannungen abfließen, wenn wir uns an ihre Wurzeln setzen, andere schenken Geborgenheit, spenden Trost oder richten uns auf. Wir können Fragen stellen, denn Bäume sind weise Lehrer.

Am Ziel angekommen stimmen wir uns schweigend ein und lassen zu, dass eine innere Verbindung zu diesem Ort entsteht. Wir treten in Resonanz zu dem, was da ist.

Vom fließenden Wasser können wir lernen, wie es mit Hindernissen umgeht. Klare Bergseen führen uns in die eigene Tiefe, Wasserfälle haben eine reinigende Qualität und Moore sprechen das Dunkle, Unbewusste in uns an.

So können im achtsamen Kontakt mit der Natur innere Bilder, Körperempfindungen oder Gefühle auftauchen, die uns im Spiegel der Landschaft erkennen lassen, was im Augenblick für uns WEGWEISEND ist.

In Austauschrunden können wir von unseren Erfahrungen erzählen. Schreiben oder Malen, Atem- oder Körperarbeit, Rituale, Tanz oder andere kreative Medien helfen uns, das Erlebte zu integrieren.

„Wir berühren die Erde, indem wir uns von ihr berühren lassen, und wenn wir uns für die Landschaft öffnen, öffnen wir uns zugleich für die Quelle des Lebens.“ (E. Frohmann)