

Wir begleiten euch



Anne Tscharmann

Hab keine Angst vor der Reise,
die Seele weiß unbeirrt ihre
Richtung, und ihre Flügel sind
kraftvoll und stark.
J. F.

*1961, Dipl. Lebensberaterin, Leiterin von Visionssuchen,
Schwitzhütten, Frauengruppen, Ritualen an
Lebensschwelen für Erwachsene und Jugendliche,
Bewegungs- und Gestaltpädagogin, Begleitung von
Singkreisen – Healing Songs, CD „Earth & Sky“.

www.maeterra.at



Claudia Graf

Es gibt
immer nur einen
richtigen Weg:
Deinen eigenen!

*1967, Dipl. Sozialarbeiterin
Shiatsu-Praktikerin, Fastenbegleiterin
Jahrelange Erfahrung mit dem Gehen, Wahrnehmen,
Hören und Hineinspüren auf weiten Wegen.

www.claudiagraf.at

ANMELDUNG



Der Platz ist fix reserviert mit der Anzahlung
von € 100,- auf das Konto 74.641.873, BLZ 60.000, lautend
auf MAE TERRA – Naturerfahrung

Bei Rücktritt von schriftlich angemeldeten Teilnehmerinnen
bis 6 Wochen vor Seminarbeginn werden 50 % der
Anzahlung eingehalten, danach 100 %, außer es rückt
jemand von der Warteliste nach,
oder eine Ersatzteilnehmerin wird genannt.
Bei Nichterscheinen oder Absage ab 2 Tagen vorher
ist der gesamte Seminarbetrag fällig.

Mit der Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis,
dass Sie auf eigene Verantwortung
an dem Seminar teilnehmen.

Die Veranstaltung ist kein Ersatz für eine
psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

Anmeldung bis 20. April 2010 bei

Mae Terra - Naturerfahrung

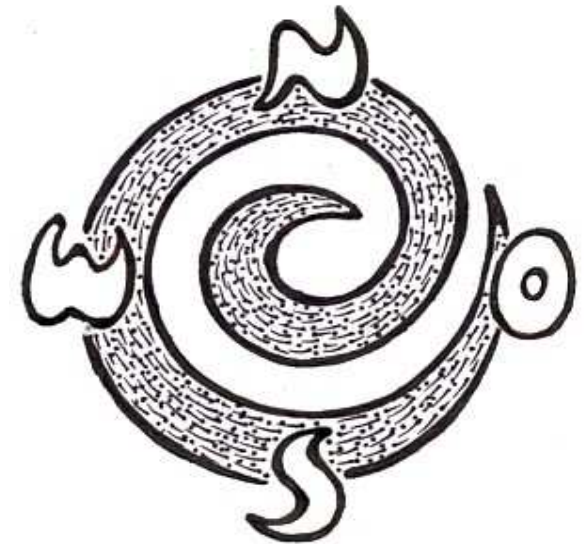
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a
Tel/Fax 02686-3865, maeterra@aon.at

Weiter Infos auch bei **Claudia Graf**
0664-4641014, claudiagraf@gmx.at, www.claudiagraf.at

Maximal 12 Teilnehmerinnen!

Ich wandere
mir zu...

**Frauen auf dem Weg
durch die 4 Kräfte**



Mi 2. – So 6. Juni 2010

**ab RAPOTTENSTEIN
im Waldviertel**

Die größte Entdeckung



Was du wissen solltest

Die Kräfte der 4 Himmelsrichtungen sind eine wertvolle Unterstützung, um mit deinen Lebensthemen in Kontakt zu kommen und sie dann wandernd und an schönen Plätzen verweilend zu spüren. Die Natur zeigt sich dir immer wieder als ein Spiegel auf der Suche nach Antworten.

Mögliche Themen auf dem Weg:

- Leichtigkeit spüren, Kind sein
- Meinem Körper begegnen, meiner Sinnlichkeit
- Mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen
- Meinen Schatten begegnen und mich stellen
- Grenzen spüren und erweitern
- Was lebe ich, was will mehr gelebt werden?
- Meine Rolle als Frau heute
- Lebensübergang (Partnerschaft, Wechsel...)
- Neue Wege gehen
- Meiner Vergänglichkeit begegnen

Jeder Tag ist der Kraft einer Himmelsrichtung gewidmet. Wir beginnen nach dem Frühstück mit einem gemeinsamen Morgenritual und einer Einführung in die Qualität der Richtung, Danach wandert jede Frau für sich ca. 4 – 6 Stunden. Es ist Zeit zum Verweilen, und mit dem, was deine Seele bewegt zu gehen. Eine von uns beiden ist mit auf dem Weg.

Wenn du ankommst wirst du willkommen geheißen. Es ist Zeit dich auszuruhen. Wenn alle Frauen da sind genießen wir ein gutes Essen miteinander.

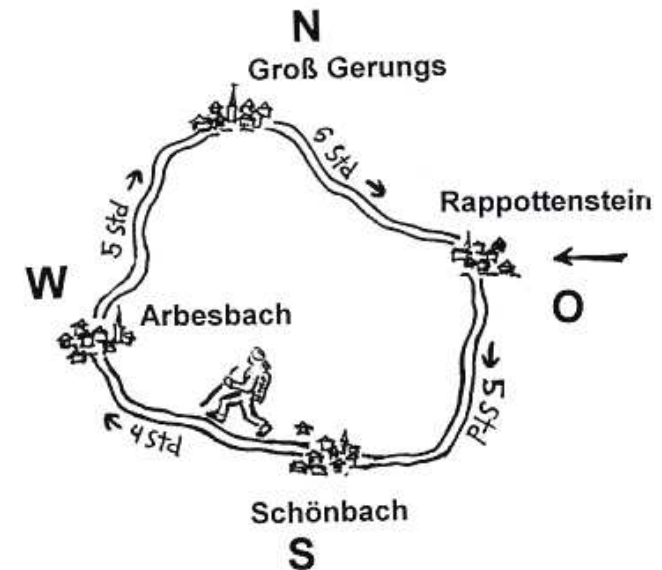
Am Abend ist Raum deine Erfahrungen im Frauenkreis zu teilen und dem, was dir wichtig ist, Worte und somit auch Gewicht zu geben. In diesem vertrauensvollen Rahmen können wir voneinander lernen.

Du bist ausgerüstet mit einer Wanderkarte, der Weg ist gut markiert. Zur Bewältigung der Strecke benötigst du eine durchschnittliche körperliche Kondition. Wir wandern mit dem Rucksack durch die hügelige Landschaft des Waldviertels.

Die Teilnehmerinnen bekommen in der Vorbereitungszeit eine genaue, auf viel persönlicher Erfahrung beruhende Ausrüstungsliste zugeschickt.

ORT

Unser Ausgangspunkt ist Rappottenstein, der Weg führt uns nach Schönbach über Arbesbach und Groß Gerungs und wir schließen den Kreis wieder in Rappottenstein.



ZEIT

Mi 2. Juni, 10 Uhr bis

So 6. Juni 2010, 12 Uhr

Wir empfehlen schon am Dienstag Abend anzureisen und in Rappottenstein zu übernachten.

KOSTEN

- **Seminar € 340,-**
Ermäßigung auf Rücksprache
- **Unterkunft** in der jeweiligen Pension im Doppelbett zw. € 21,- + € 27,- inkl. Frühstück
- **Jause und Abendessen**

Vorbereitungstreffen

- **Di 11. Mai 2010**, 19.00, Bendlg. 13, 1120 Wien

Maximal 12 Frauen!

Der Weg führt durch weites Land
und auf engen Pfaden,
auf denen du deinen Körper forderst
und deinen Geist stärkst.
Du nimmst dir Zeit für dich selbst,
erlebst die Sinnlichkeit
ausdauernder Bewegung in der Natur,
befreist dich von den Belastungen des Alltags
und schärfst Schritt für Schritt deine Sinne.

Wie lang du auch unterwegs sein magst,
am Ende steht die Erkenntnis:

**Die größte Entdeckung des Weges
war ich selbst.**