

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 Lebensschwellen für Erwachsene und Jugendliche, Bewegungs- und Gestaltpädagogin, Begleitung von Singkreisen – Healing Songs.



Claudia Graf

Es gibt immer nur einen richtigen Weg:
Deinen eigenen!

*1967, Dipl. Sozialarbeiterin, Shiatsu-Praktikerin, jahrelange Erfahrung mit dem Gehen, Wahrnehmen, Hören und Hineinspüren auf weiten Wegen.
Biorelease Lehrerin; derzeit Ausbildung in Biodynamischer Körpertherapie und Körperpsychotherapie.

.....
Weitere Infos zu unseren Seminaren:

www.maeterra.at
www.claudiagraf.at

ANMELDUNG



Bis spätestens 6 Wochen vor den jeweiligen Terminen
Der Platz ist fix reserviert mit einer verbindlichen Anmeldung
per E-Mail mit Name, Adresse und Telefonnummer

Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor dem jeweiligen Termin
werden 15% der Seminargebühr Storno verrechnet, danach
€ 30%, es sei denn eine Ersatzteilnehmerin wird genannt
oder es rückt jemand von der Wartelist nach.

Bei Nichterscheinen oder Absage am Seminartag selbst
ist der ganze Seminarbetrag fällig.

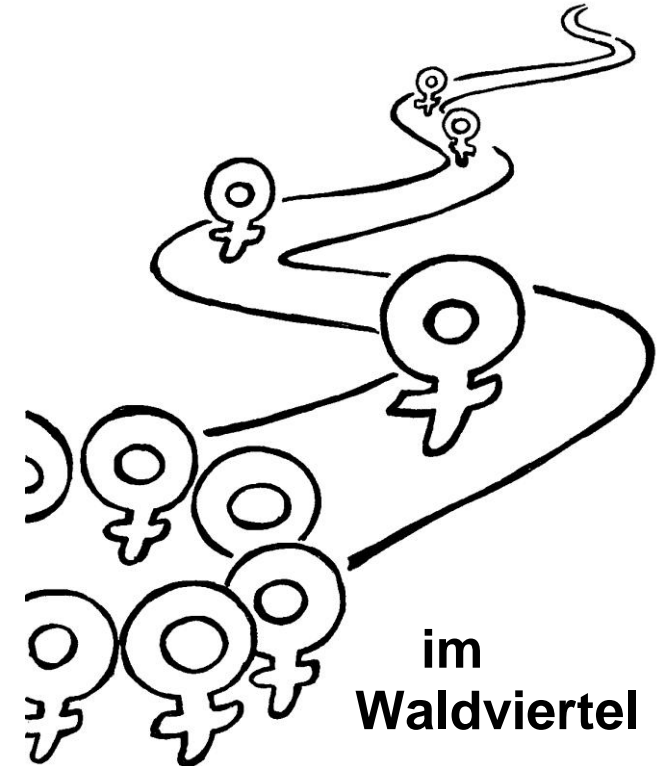
Mit der Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis, dass Sie
auf eigene Verantwortung an dem Seminar teilnehmen.
Dieses ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische
oder medizinische Behandlung.

Mae Terra - Seminare
A-7022 Schattendorf, Vorstadt 8a
Tel/Fax: 02686-3865, office@maeterra.at

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

Maximal 12 Teilnehmerinnen

Wanderseminare für Frauen



- **Ich wandere mir zu**
1. – 6. Juni 2011
- **Vertraue dem Lebensfluss**
12. – 15. Aug 2011

Die größte Entdeckung

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.



Das Gemeinsame beider Seminare

- Ein Morgenimpuls als Einstimmung auf den Weg.
- Jede Teilnehmerin wandert untertags alleine auf einem gut markierten Weg ca. 4 bis 6 Stunden.
- Eine von uns beiden ist mit auf dem Weg
- Abends genießen wir in der Gruppe ein stärkendes Abendessen und teilen danach unsere Erfahrungen
- Singen, Trommeln, Lachen, willkommen sein
- Es werden maximal 12 Frauen unterwegs sein

Ich wandere mir zu

Mi 1. Juni, 10.00 bis **So 5. Juni 2011**, 12.00

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.

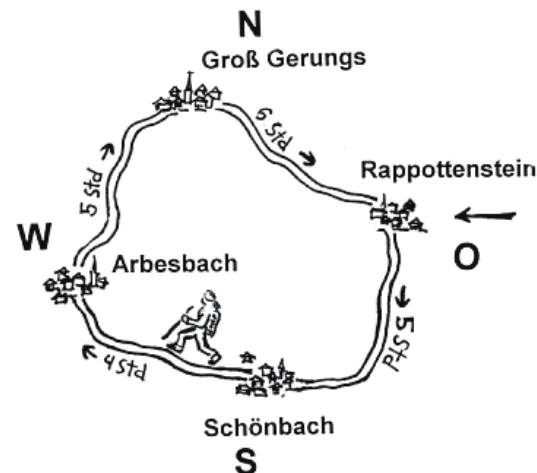
Mögliche Themen auf dem Weg:

- Leichtigkeit spüren, Kind sein
- Meinem Körper begegnen, meiner Sinnlichkeit
- 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

Weg: Rappottenstein – Schönbach – Arbesbach – Groß Gerungs – Rappottenstein..

Kosten

- **Seminar € 360,-**
- **Unterkunft** in der jeweiligen Pension im DZ zw. € 21,- + € 27,- inkl. Frühstück
- **Jause und Abendessen**



Vertraue dem Lebensfluss

Fr 12. Aug, 17.00 bis **Mo 15. Aug 2011**, 12.00

Der Weg führt am Kamp entlang, abseits von Verkehr und Lärm. So kann Frau in guten Kontakt mit ihrem Lebensfluss kommen.

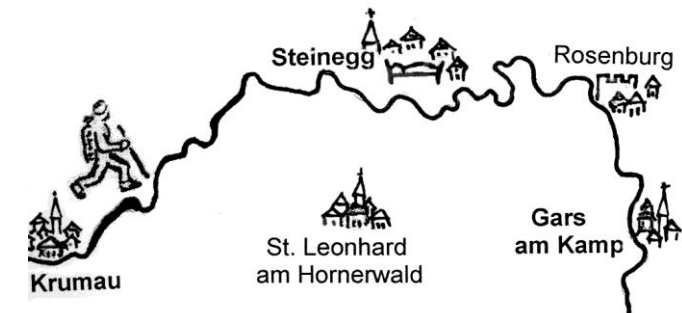
Mögliche Themen auf dem Weg:

- Wo stehe ich in meinem Leben gerade?
- Was war davor, was kommt (vielleicht) noch?
- Wo behindere ich mich, welche Barrieren gibt es, nicht mit dem Lebensfluss zu leben.
- Wo traue ich mich nicht "hineinzuspringen". (Auch ein Bad im Kamp ist möglich!)
- All das und alle eigenen Themen sind willkommen und mit uns auf dem Weg.

Weg: Basisplatz für 3 Nächte Gasthof Dunkler in Steinegg am Kamp. Flusswanderung entlang des Kamp: **Krumau – Steinegg – Gars.**

Kosten:

- **Seminar € 250,-**
- **Unterkunft** in Steinegg € 25,- im DZ mit Frühstück
- **Jause und Abendessen**



Vorbereitungstreffen für beide Seminare

- **Mo 9. Mai 2011**, 19.00, Laakea, Aichholzgasse 4, 1120 Wien (U4 Meidlinger Hauptstraße). Wir besprechen die Ausrüstungsliste und klären alle offenen Fragen.