

Wanderseminar:

Auf dem Weg zu mir: Selbsterfahrungsseminar in der Natur

- Inhalt des Seminars
- Seminarleiterinnen
- Zeit, Ort, Kosten
- Gruppengröße
- Anmeldung
- Zielgruppe
- AGBs

Inhalt

Der Weg aus der Esssucht führt durch Höhen und Tiefen. Er führt uns zu schönen Stellen, aber auch zu solchen, die uns weniger gefallen. Er bringt uns an Weggabelungen, die es notwendig machen, Richtungsentscheidungen zu treffen. Es gilt, den Weg aus der Esssucht Schritt für Schritt zu gehen, immer nur einen Schritt nach dem anderen zu nehmen. Auf Entdeckungsreise zu gehen. Den Weg zu entdecken, vielleicht sogar zu genießen. Die Lebensfreude wieder entdecken. Sich selbst entdecken.

In diesem Sinne werden wir fünf Tage lang ein Stück des Weges aus der Esssucht gemeinsam gehen. Wir werden uns zahlreichen Themen zuwenden, die im Hier und Jetzt Einfluss auf Ihre Esssucht haben könnten, wie z.B. Ihr Leistungsanspruch an sich selbst, wie gehen Sie mit sich um, wie sorgen Sie für sich selbst, was macht Ihnen Freude im Leben?

Beim Wanderseminar starten wir jeden Morgen gemeinsam in der Gruppe. Sie werden ausgerüstet mit intensiven Gedankenanstößen, mit denen Sie sich dann auf den Weg machen. Sie wandern an vier Tagen für 4 bis 6 Stunden täglich (inklusive Pausen), mit sich und Ihren Themen durch die Natur. Dabei werden Sie durch die von uns gesetzten Wegmarkierungen und durch eine Wanderkarte sicher geleitet. Am frühen Abend treffen wir uns wieder und teilen unsere Erfahrungen im verstehenden Frauenkreis.

Gefrühstückt und Abend gegessen wird in den Gasthöfen, der Proviant für den Tag wird im jeweiligen Dorfladen eingekauft. Es wird genug Raum geben, um sich über die damit zusammenhängenden Herausforderungen auszutauschen.

In den fünf Tagen haben Sie die Gelegenheit, sich intensiv mit sich auseinanderzusetzen, sich vielleicht von einer neuen Seite kennenzulernen und somit Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Sie haben die Möglichkeit, das Gefühl zu genießen, von anderen genau so angenommen zu werden wie Sie momentan sind. Vielleicht unterstützt Sie dies darin, sich selbst wieder ein

Stück näher zu kommen und gestärkt zu sein für Ihren weiteren Weg aus Ihrer Esssucht.

Seminarleiterinnen

Das Wochenendseminar wird geleitet von:

- Olivia Wollinger und
- Claudia Graf

Zeit, Ort, Kosten

Zeit: 18. - 22.8.2010

Vorbereitungstreffen:

Anfang August 2010, unter der Woche, 18:30 - 20:30

in der Praxis aivilo.at, 1090 Wien, D`Orsaygasse 7/15 (1. Stock)

Beim Vorbereitungstreffen lernen wir uns kennen und stimmen uns gemeinsam auf das Seminar ein. Es ist Raum für all Ihre Fragen. Weiters gehen wir gemeinsam die empfohlene Ausrüstungsliste durch.

Falls Sie Seminarteilnehmerin sind und nicht in Wien wohnen, gibt es die Möglichkeit die Infos per Mail bzw. Telefonat zu erhalten.

Unterschlossene sind herzlich willkommen, ebenfalls am Infoabend teilzunehmen (Anmeldung erforderlich).

Ort:

Start- und Endpunkt ist Rappottenstein im Waldviertel

Abend vor Tag 1: Anreise, erstes Kennenlernen der Gruppe

Tag 1: Rappottenstein bis Schönbach (ca. 5 Stunden Wanderung)

Tag 2: Schönbach bis Arbesbach (ca. 4 Stunden)

Tag 3: Arbesbach bis Groß Gerungs (ca. 5 Stunden)

Tag 4: Groß Gerungs bis Rapottenstein (ca. 6 Stunden)

Tag 5: Abschluss in Rappottenstein (Ende ca. 12:00)

Die Gehzeiten sind inklusive Pausen angegeben.

Die Unterkünfte werden von den Seminarleiterinnen organisiert.

Das Wanderseminar findet bei jedem Wetter statt.

Kosten:

Euro 340 plus Unterkunft (je nach Pension zw. €25 und €32 inkl. Frühstück)

plus Kosten für Proviant und Abendessen.

Im Preis inkludiert: Nach der Teilnahme am Seminar erhalten Sie Schreibrechte im [aivilo.at](https://www.aivilo.at)-Forum

Gruppengröße

Maximal 10 Frauen, Minimum 5 Frauen.

Spätestens am Tag nach dem Infoabend steht fest, ob die Mindestteilnehmerinnenanzahl erreicht ist.

Anmeldung

Wenn Sie sich zu unserer Zielgruppe zählen, freuen wir uns auf Ihre Anmeldung per Email an olivia.wollinger@aivilo.at oder per Telefon 0676/705 24 48.

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Rechnung für die Vorabüberweisung des Seminarbeitrags. Mit Einlangen des Seminarbeitrags am Konto ist Ihr Seminarplatz fix für Sie reserviert.

Wenn Sie Fragen zum Seminar haben oder sich nicht sicher sind, ob Sie zu der Zielgruppe gehören, schicken Sie eine Mail oder rufen Sie Olivia Wollinger unter 0676/705 24 48 an.

Unterschlossene sind herzlich willkommen, beim Vorbereitungstreffen teilzunehmen (Anmeldung per Mail oder Telefon erforderlich)

Zielgruppe

Zu der Zielgruppe zählen Frauen mit Essanfällen, mit Bulimie bzw. mit Bulimie non-purging type (binge eating).

Ideal ist das Wochenendseminar für Frauen, die mitten im Leben stehen - also ganz "normal" einem Job oder einer Ausbildung nachgehen bzw. in Karenz sind - und geplagt sind von ihrem Doppelleben. Nach außen hin heile Fassade, nach innen hin der Kampf mit der verwundeten Seele, der Kampf mit der Esssucht.

Das Wanderseminar ist für Sie geeignet, wenn Sie bereit sind, sich mit Ihren Themen jenseits des Symptoms Esssucht auseinanderzusetzen.

Sie sollten in der körperlichen Lage sein, an vier Tagen jeweils 4 bis 6 Stunden in gemächlichem Tempo zu gehen. Weiters sollte es Ihnen möglich sein, in Gasthöfen zu essen.

Das Wochenendseminar ist nicht geeignet für:

- Frauen mit Magersucht
- Frauen mit akuten gesundheitlichen Problemen
- Frauen mit akuten psychischen Problemen (z.B. starke Depressionen, selbstmordgefährdete Frauen, selbst verletzende Frauen)
- Frauen mit Alkoholproblemen
- Jugendliche

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.

AGBs

Stornierung

Aufgrund des hohen organisatorischen Aufwands des Wanderseminars gelten folgende Stornobedingungen:

Stornierung bis einem Tag nach dem Infoabend: Der volle Seminarbetrag wird an die angemeldete Person rücküberwiesen;

Stornierung danach bis 1 Woche vor dem Seminar: Der halbe Seminarbeitrag wird rücküberwiesen.

Stornierung danach bzw. nicht erscheinen: der volle Seminarbetrag wird einbehalten.

Seminarabsage seitens Seminarleitung

Sollte das Seminar seitens der Seminarleitung abgesagt werden, wird der volle Seminarbeitrag rückerstattet. Anspruch auf sonstigen Ersatz (Reisekosten etc.) besteht nicht. --