

## Wir begleiten euch:



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

**Anne Tscharmann**

\*1961, Dipl. Lebensberaterin, Leiterin von Visionssuchen, Schwitzhütten, Frauengruppen, Ritualen an Lebensschwellen für Erwachsene und Jugendliche; Gestaltpädagogin; Begleitung von Singkreisen mit Healing Songs.

[www.maeterra.at](http://www.maeterra.at)



"Es gibt  
immer nur einen  
richtigen Weg:  
Deinen eigenen!"

**Claudia Graf**

\*1967, Dipl. Sozialarbeiterin, Shiatsu-Praktikerin, Ausbildung in Biodynamischer Körperpsychotherapie. Jahrelange Erfahrung mit dem Gehen, Wahrnehmen, Hören und Hineinspüren auf weiten Wegen.

[www.claudiagraf.at](http://www.claudiagraf.at)

Weitere Infos zu unseren Seminaren:

[www.maeterra.at](http://www.maeterra.at)

## ANMELDUNG



Der Platz ist fix reserviert mit einer verbindlichen Mailanmeldung mit Name, Adresse und Tel.

Bei Rücktritt bis 8 Wochen vor Seminarbeginn werden € 100,- Storno fällig, danach € 200,-, außer es rückt jemand von der Warteliste nach, oder eine Ersatzteilnehmerin wird genannt.  
Bei Nichterscheinen oder Absage bis 2 Tage vor Seminarbeginn ist der ganze Seminarbetrag zu zahlen.

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 spätestens 6. April 2019 bei**

**Mae Terra - Naturerfahrung**  
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a  
Tel/Fax 02686-3865, [maeterra@aon.at](mailto:maeterra@aon.at)

Weiter Infos auch bei **Claudia Graf**  
0664-4641014, [claudiagraf@gmx.at](mailto:claudiagraf@gmx.at)

**Maximal 10 Teilnehmerinnen!**

**Ich wandere  
mir zu . . .**

**Frauen auf dem Weg  
im Kreis des Lebens**



**Do 6. – Di 11. Juni 2019  
Pfingsten / Mühlviertel / OÖ**

# Die größte Entdeckung



Der Weg führt durch weites Land  
und auf engen Pfaden,  
auf denen du deinen Körperforderst  
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.**

## Eingewoben im Kreis des Lebens

**Der Rhythmus der Jahreszeiten bestimmt und spiegelt unser Leben.**

Die Kräfte der 4 Jahreszeiten sind nicht nur sehr mächtige Kräfte im Außen, sie sind auch Teil von uns. In diesem Seminar werden wir sie wandernd, singend und im Austausch miteinander erkunden.

Jeder Tag ist einer Lebensphase und einer Jahreszeit gewidmet. Wir beginnen mit einem Morgenritual, wandern 5 bis 6 Stunden täglich, jede Frau mit sich allein in der Qualität der jeweiligen Phase und mit ihren eigenen Lebensthemen.

Du bist ausgerüstet mit einer Wanderkarte und der Weg ist gut markiert. Wenn du am ausgemachten Ziel an-kommst genießen wir ein gutes Essen miteinander, teilen unsere Erfahrungen lassen den Tag singend ausklingen.

### 1. Tag

**Vom Norden in den Osten:** Wir gehen für die Kraft des Frühlings, der Kindheit, des Morgens, des Neuen. Für alles, was neu geboren werden will, für die Kraft des Spieles und der Spontanität.

### 2. Tag

**Vom Osten in den Süden:** Wir gehen für die Kraft des Sommers, der höchsten Ausdehnung, des Mittags, für die Kraft der Jugend, die uns in die Welt der Erwachsenen führt, für Verantwortung für sich, für Beziehung, für die Erde, für die gelebten und ungelebten Talente in uns.

### Der 3. Tag

**Vom Süden in den Westen:** Wir gehen für die Kraft des Herbstes, des Wassers, des Abends, der Ernte und der Essenzbildung. Für die Kraft des Umbruchs in den Wechseljahren, die uns in unser Alter führen, zur weisen, freien Alten.

### Der 4. Tag

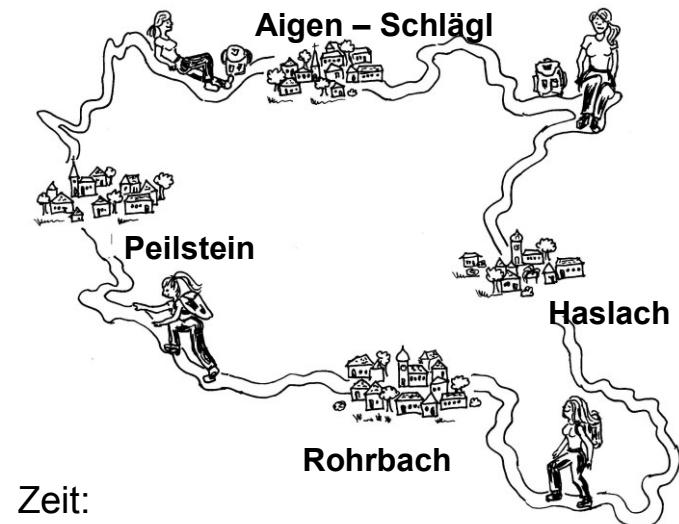
**Vom Westen in den Norden:** Wir gehen für die Kraft des Winters, für die Dunkelheit, für die Stille der Nacht. Der letzte große Übergang des Sterbens bringt uns zurück ins Land der Ahnen, in die Seelenwelt, in die Geborgenheit, aus der wir kommen.

Der **Sonntag Vormittag** dient der Integration der gemachten Erfahrungen zur Umsetzung in den Alltag.

Zur Bewältigung der Strecke ist eine mittlere Kondition erforderlich. Die Teilnehmerinnen bekommen eine genaue, auf viel persönlicher Erfahrung beruhende Ausrüstungsliste in der Vorbereitungszeit zugeschickt.

### Ort:

Wir werden am Dienstag Nachmittag gemeinsam öffentlich anreisen. **Unser Ausgangspunkt ist Aigen-Schlägl.**  
Der Weg führt uns nach Haslach über Rohrbach und Peilstein. Wir schließen den Kreis wieder in Aigen-Schlägl.



### Zeit:

Pfingsten: **Do 6. Juni, 18.00**  
bis **Di 11. Juni 2019, 12.00**

### Kosten:

**Seminar € 450,-** (Sozialtarif in Absprache mit uns)  
+ Unterkunft in der jeweiligen Pension  
zwischen € 30,- und € 40,- /N. inkl. Frühstück  
+ Jause und Abendessen

**Maximal 10 Frauen!**