

## Wir begleiten euch:



### Claudia Graf

\*1967, Wanderführerin, 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)

### Anne Tscharmann

\*1961, Dipl. Lebensberaterin, Ritualbegleiterin an Lebensschwellen ([www.ritualnetz.at](http://www.ritualnetz.at)), singende Botschafterin für Mutter Erde. Seminare und Rituale im Kreis des Jahres und des Lebens, Schwitzhütten, Frauengruppen. [www.maeterra.at](http://www.maeterra.at), [www.ritualsongs.at](http://www.ritualsongs.at)

### Mindestens 4, maximal 12 Frauen!

Bei 4-6 Teilnehmerinnen begleitet Claudia die Wanderung, ab 7 Teilnehmerinnen begleiten wir gemeinsam

## ANMELDUNG

Der Platz ist fix reserviert mit einer verbindlichen Mailanmeldung mit Namen, 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

**Kleeblatt-Wanderung bis 30. April 2022**  
**Flusswanderung bis 20. Juli 2022**

bei **Mae Terra - Naturerfahrung**

A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a  
Tel/Fax 02686-3865, [office@maeterra.at](mailto:office@maeterra.at)

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

## INFO-ABENDE:

**Online-Info-Abend: Mi 16. März 2022**

Bitte anmelden! Zoom-Link wird zugeschickt.

**Live-Info-Abend: Di 15. März 2022**

1120 Wien, Aichholzgasse 4. Bitte anmelden!!

Zeiten für beide Abende:

18.30 Frauen-Wanderseminare

19.30 Erdzeit für Frauen, 4. – 9. Juli 2022

WaldZeit-Visionssuche, 27.6.-9.7. 2022

# Ich wandere mir zu

## Frauen auf dem Weg im Kreis des Lebens



**Mi 1. – Mo 6. Juni 2022**

**Kleeblatt-Wanderung zu Pfingsten**  
Mühlviertel / Oberösterreich

**Mi 24. – So 28. Aug 2022**

**Flusswanderung**  
Wachau / Niederösterreich

## Eingewoben im Kreis des Lebens

Jede naturverbundene Kultur fühlt sich eingebettet in den Rhythmus der Jahreszeiten. Unseren Seminaren liegt ein europäisches Jahres- und Lebensrad zugrunde, das in Mitteleuropa seinen Ursprung hat.

Wir bieten heuer zwei Wanderseminare an, die unterschiedliche Schwerpunkte und doch vieles gemeinsam haben.

### Das Gemeinsame:

Du bist ausgerüstet mit einer Wanderkarte, der Weg ist gut markiert. Zur Bewältigung der Strecke ist eine mittlere Kondition erforderlich. Du bekommst eine genaue Ausrüstungsliste in der Vorbereitungszeit zugesandt

Nach einem gemeinsamen Frühstück begleiten dich Healing Songs und ein morgentlicher inhaltlicher Impuls für den Tag, der hilfreich sein kann, in jedem Fall jedoch nur als Angebot zu verstehen ist.



Jede Frau ist untertags mit sich allein und ihren Themen auf dem Weg. Du musst nicht den ganzen Weg gehen, somit hast du keinen Zeitdruck, sondern kannst die Länge individuell bestimmen. So wirst du genug Zeit zum Verweilen zu haben und dich den von uns angebotenen rituellen Naturgängen und Impulsen zu widmen. Wir nächtigen immer in einem Quartier, hauptsächlich Einzelzimmern. Abends treffen wir uns zu einem stärkenden Essen und teilen unsere Erfahrungen des Tages im Frauenkreis.

Es ist unser Anliegen, dich in dem zu begleiten was du auf dieser Wanderung erfahren möchtest, welche Frage du erforschen möchtest, mit welchem Thema du tiefer in Kontakt kommen möchtest. Jede Frau ist mit allem willkommen was ist und wird von uns individuell begleitet.

## DIE KLEEBLATT-WANDERUNG

Mi 1. – Mo 6. Juni 2022 - Pfingsten



Jeder Tag ist einer Lebensphase, einer Jahreszeit und deren dazugehörige Qualitäten gewidmet.

- 1. Tag:** Osten, Frühling, Morgen, Aufbruch, das Neue, der Raum der Geburt, der uns in unsere Kindheit führt.
- 2. Tag:** Süden, Sommers, Mittag, die Kraft der Jugend, die uns in die Welt der Erwachsenen führt.
- 3. Tag:** Westen, Herbst, Abend, Ernte, die Kraft der Wechseljahre, die uns zur Weisheit des Alters führen.
- 4. Tag:** Norden, Winter, die Nacht. Die Schwelle des Überganges in die Seelenwelt, ins Reich der Ahn:innen.
- 5. Tag: Der Vormittag** dient der Integration der gemachten Erfahrungen zur Umsetzung in den Alltag. Wir beschließen unsere gemeinsame Zeit mit einem bestärkenden Ritual.

Unser Basislager ist das **Stift in Aigen-Schlägl**.

### KOSTEN:

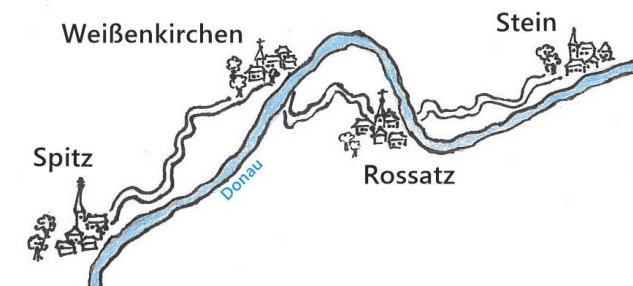
**Seminar:** € 480,-, Sozialtarif in Absprache mit uns  
**Zimmer:** EZ € 41,-/ DZ € 31,-/N. inkl. Frühstück (Pilgerpreis!)  
**Jause & Abendessen**

## DIE FLUSSWANDERUNG

Mi 24. – So 28. August 2022



Wir wandern am Welterbestieg die Donau - dem großen Lebensfluss - entlang. In diesen 3 Wandertagen gehst du aus der Ferne oder Nähe eine Verbindung mit dem Fluss ein. In Verbindung mit dem Lebensrad laden wir dich ein bei dieser Wanderung genauer auf deine derzeitige Lebensphase hinzuschauen. Was ist deine momentane Lebensbewegung? Wo stehst du gerade? Was will getan werden, was will sich klären, wo ist deine Sehnsucht, in welche Richtung möchtest du gehen? Wir unterstützen dich mit Impulsen und rituellen Naturgängen.



Im alleine Gehen ist Zeit und Raum um auf die Botschaften, die Bilder, die Zeichen für dein Leben hinzuhören. Egal was dein Thema ist, was dich beschäftigt und bewegt, du kannst vom Fluss lernen.

Unser Basislager ist in **Spitz, Gasthof Goldenes Schiff**  
Dorthin kehren wir täglich mit Bus oder Wachaubahn zurück.

### KOSTEN:

**Seminar:** € 380,-, Sozialtarif in Absprache mit uns  
**Unterkunft:** EZ € 72,-/ DZ € 60,- inkl. Frühstück  
**Jause & Abendessen**