

## Wir begleiten euch:



**Claudia Graf**

\*1967, Mutter und Großmutter,  
Dipl. Sozialarbeiterin, Shiatsu-Praktikerin,  
Biodynamische Körperpsychotherapie,  
Wanderführerin, Begleitung von Frauen  
an Lebensübergängen.  
[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)

## 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 bis 14. Juli 2024

bei **Mae Terra - Seminare**  
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a  
Tel 02686-3865, [office@maeterra.at](mailto:office@maeterra.at)  
[www.maeterra.at](http://www.maeterra.at)

oder bei **Claudia Graf**  
0664-4641014, [info@claudiagraf.at](mailto:info@claudiagraf.at)  
[www.claudiagraf.at](http://www.claudiagraf.at)

## Online - INFO-ABEND

zum Seelenurlaub und  
zu den Wanderseminaren für Frauen:

**Mi 13. März 2024**, 18:30-20:00 Uhr  
Bitte anmelden!  
Zoom-Link wird zugeschickt.

# Mae Terra Seelenurlaub

## Kreative Auszeit für Frauen in der Natur



**Mi 14. – So 18. August 2024**

**Im Zentrum Mae Terra  
Schattendorf / Burgenland**

## SELENURLAUB – ANGEBOTE

### In die Tiefe gehen:

- Du machst rituelle Naturgänge, um dich mit der Weisheit der Natur zu verbinden.  
Du erspürst Mutter Erde und lässt dich tragen.
- Zeit zum Alleinsein, Tagebuch schreiben, zeichnen...
- Du verbringst eine Nacht unterm Sternenhimmel.
- Du hast die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit uns zu einem persönlichen Thema.
- Wir singen und tanzen gemeinsam meditative und kraftvolle, stärkende Lieder.

### Kreatives Gestalten:

- Du suchst dir Lehm im Bach und erspürst, was deine Hände daraus formen wollen.
- Du bearbeitest Holz und lässt dir von diesem zeigen, was sich entfalten mag.
- Du gestaltest ein Sprechobjekt für deine beruflichen oder privaten Gesprächskreise.
- Du webst ein Lebensnetz auf einem Haselkreis.
- Du stellst deine eigenen Wachstücher als ökologisches Verpackungsmaterial her.
- Du sammelst Kräuter, machst dir deine eigene Räuchermischung und näht einen Beutel dafür.

### Verbunden mit mir

- Körper erwecken am Morgen
- „Yoga-Together“ - teilen von Übungen, die mir guttun
- Shiatsu für zwei
- Mein Körper-meine Freundin, spüren & wahrnehmen
- Körpertherapeutische Sitzung bei Claudia auf Wunsch (€ 50,-)

## Entspannung & einfach Sein:

- Du wirst von Meisterkoch Robert mit köstlichen biologisch - veganen Speisen verwöhnt.
- Du nimmst dir die Freiheit zum Alleinsein oder zum gemütlichen Zusammensein in einer Frauengruppe
- Du genießt den Badeteich (in Evas Kostüm 😊!) und die wunderbare Natur um dich.
- Wir sitzen gemeinsam am Lagerfeuer und teilen Geschichten.



## Den Wandel mitgestalten:

- Du nimmst dir Zeit zum persönlichen Auftanken, um dann deine Gaben für die Gemeinschaft, für die Erde, für das Mitgestalten des Wandels zu stärken.
- Ubuntu - Gesprächskreis
- Du bekommst vegane Rezepte mit, um dem Tierwohl und deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.
- Du kannst Geschenke herstellen, die kostengünstig, schöpferisch und nachhaltig sind.
- Tauschbörse: Du bringst 3 schöne Kleidungsstücke mit, die du nicht mehr trägst, 3 schöne CDs, die du nicht mehr hörst, 3 Bücher, die du gut findest und weiterwandern lassen magst.

## Organisatorisches

Jeder Tag beginnt und endet mit einem Gesprächskreis, in dem du eingeladen bist zu teilen, was dich bewegt. Danach spürst du nach, was an diesem Tag gelebt werden möchte:



### Termin:

Mi 14. August 2024, 18:00 (mit dem Abendessen)  
bis So 18. Aug 2024, 14:00 (mit dem Mittagessen)

### Ort:

Zentrum Mae Terra  
Vorstadt 8a, 7022 Schattendorf

### Kosten:

- Seminar inkl. Platz & Material ..... € 520,-  
Frühbucherbonus bis 14. Mai 2024..... € 480,-
- Biologisch-vegane Verpflegung .....€ 140,-
- Übernachtungsmöglichkeiten, Kosten pro Nacht:  
Im eigenen Zelt ..... € 10,-  
Zelt von uns mit Matratze..€ 15,-  
Privatzimmer im Ort ..... € 35,- (Frühstück bei uns)  
Hotel Sonnenhof im Ort... € 75,- (inkl. Frühstück)

### Anmeldung bis 14. Juli 2024:

bei **Mae Terra - Seminare**  
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a  
Tel 02686-3865, [office@maeterra.at](mailto:office@maeterra.at)  
[www.maeterra.at](http://www.maeterra.at)

Mindestens 8, maximal 13 Teilnehmerinnen