

Wir begleiten euch:



Claudia Graf

*1967, Mutter und Großmutter,
Dipl. Sozialarbeiterin,
Shiatsu-Praktikerin, Biodynamische
Körperpsychotherapie, Wanderführerin,
Begleitung von Frauen in Lebensübergängen
www.claudiagraf.at



Anne Tscharmann

*1961, Dipl. Lebensberaterin, Ritualbegleiterin
an Lebensschwellen (www.ritualnetz.at),
Seminare und Rituale im Kreis des Jahres
und des Lebens, Schwitzhütten, Frauengruppen.
www.maeterra.at

Mindestens 6, maximal 12 Frauen!

ANMELDUNG

- **Termin:**
Di 9. Sep, 18:00 bis So 14. Sep 2025, 11:00
Herbst-Special! Alles, was dich rund um die
Wechseljahre und auch danach beschäftigt hat
hier Raum.
- **Ort:** Unser Basislager ist das Stift Schlägl/OÖ
- **Kosten:**
Seminar: € 490,-; Sozialtarif in Absprache mit uns
Zimmer + Frühstück: EZ € 49,-/ DZ € 39,-/N,
Pilgerpreis! Jause & Abendessen

Dein Platz ist fix reserviert mit einer verbindlichen
Mailanmeldung mit Namen, Adresse und Tel.
- **Stornobedingungen:**
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 psycho-
therapeutische oder medizinische Behandlung.

Anmeldung bis 31. Juli 2025

bei **Mae Terra - Seminare**
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a
Tel 02686-3865, office@maeterra.at
www.maeterra.at

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

In den Herbst des Lebens wandern



Ein Wanderseminar für Frauen
rund um die Wechseljahre & älter

Di 9. – So 14. Sep 2025
Mühlviertel / Oberösterreich

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,
befreiest 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 im Spiegel unserer aktuellen Lebensphase wandernd, singend und im Austausch miteinander erkunden.

Wir beginnen mit einem Morgenritual, wandern 4 bis 6 Stunden täglich. Jede Frau ist untertags mit sich allein auf dem Weg und lauscht, was die jeweilige Jahreszeit ihr im Herbst des Lebens zuflüstert.

Du musst nicht den ganzen Weg gehen, somit hast du keinen Zeitdruck, sondern kannst die Länge individuell bestimmen. Es ist Zeit zum Verweilen und dich den von uns angebotenen rituellen Naturgängen und Impulsen zu widmen.

Du bist ausgerüstet mit einer Wanderkarte und der Weg ist gut markiert. Wenn du nach Aigen zurückkommst, genießen wir ein gutes Essen miteinander, teilen unsere Erfahrungen und lassen den Tag singend ausklingen.

1. Tag

Osten: Kraft des Frühlings, der Morgen. Alles, was wir schon Neues gewagt haben und was auch jetzt noch neu geboren werden will; die Kraft des Aufbruchs und der Spontaneität.

2. Tag

Süden: Kraft des Sommers, höchste Ausdehnung, Mittag, Verantwortung für sich, für Beziehung, für die Erde, für die gelebten und ungelebten Talente in uns.

Der 3. Tag

Westen: Kraft des Herbstes, Abend, Ernte und Essenzbildung; Kraft des Umbruchs in den Wechseljahren, die uns in unser Alter führen, zur weisen, freien Alten.

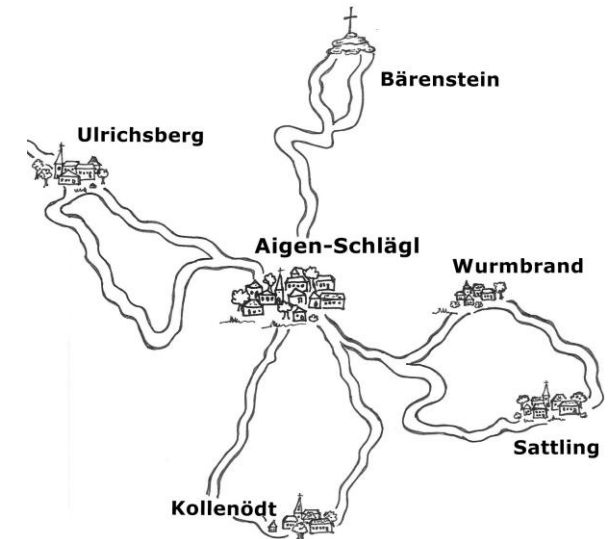
Der 4. Tag

Norden: Winter, Dunkelheit, 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.

DIE WANDERUNG

Es ist unser Anliegen, dich in dem zu begleiten was dich in deiner „herbstlichen“ Lebensphase beschäftigt, welche Frage du jetzt erforschen, mit welchem Thema du tiefer in Kontakt kommen möchtest. Jede Frau ist mit allem willkommen, was da ist und wird von uns individuell begleitet.



Mögliche Themen könnten sein:

- Welche Frau bin ich geworden?
- Was bewegt mein Herz und meine Seele in dieser großen Übergangszeit?
- Wie geht es mir mit meiner Gesundheit, mit den Veränderungen in meinem Körper?
- Was gilt es in dieser Lebensphase zu verabschieden, loszulassen?
- Wie haben sich meine Beziehungen in Familien, Beruf, Freundschaft verändert?
- Was will noch gelebt werden? Was lockt und ruft mich in dieser Lebensphase?