

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

- **Kosten:**
Bei Buchung des gesamten Blocks im März € 400,-.

Willst du von einem aufs andere Mal entscheiden:

1 Tag € 120,-
der 2. Tag € 110,-
der 3. Tag € 100,-
der 4. Tag € 090,-

Dein Platz ist fix reserviert mit einer verbindlichen
Mailanmeldung mit Namen, Adresse und Tel.
Sozialtarif auf Anfrage.

- **Stornobedingungen:**
Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor dem jeweiligen Termin
werden 20% Storno verrechnet, danach 40 %.
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 2 Wochen vor dem jeweiligen Tag.

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

Wege nach Innen

Im Rhythmus der Jahreszeiten dir selbst begegnen



- Sa 14. März 2026 – Frühling
- Sa 13. Juni 2026 – Sommer
- Sa 26. Sept 2026 – Herbst
- Sa 12. Dez 2026 – Winter

**WanderZeit für Frauen
im Raum um Wien**

Meinen Weg gehen



Gehen
Langsam oder schnell?
Was ist gerade mein Tempo?
Wie will ich durch mein Leben gehen?
Was treibt mich?
Was bremst mich?
Was will ich wirklich?

Innehalten
Wahrnehmen
Zeit lassen
Umsehen
Staunen
Mein Herz öffnen
In Dankbarkeit und Stille

Teilen
Was geteilt werden will
Da sein
Mit offenem Herzen
Und mein Inneres spüren

C.G.

Eingewoben im Kreis des Lebens

Der Rhythmus der Jahreszeiten bestimmt und spiegelt unser Leben.

Die Kräfte der 4 Jahreszeiten sind nicht nur sehr große Bewegungen im Außen, sie leben auch in uns. In diesem Seminar werden wir sie im Spiegel unserer aktuellen Lebensphase wandernd, singend und im Austausch miteinander erkunden.

Wir beginnen mit einem Morgenritual. Die Beginnzeit wird je nach Jahreszeit unterschiedlich sein und wird davor bekannt gegeben. Wir wandern zwischen 8 und 12 km täglich. Jede Frau ist untertags mit sich allein auf dem Weg und lauscht, was die jeweilige Jahreszeit ihr zuflüstert.

Es ist Zeit zum Verweilen und dich den von uns angebotenen rituellen Naturgängen und Impulsen zu widmen.

Sa 14. März 2026: Frühlings-Tag

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

Route: Von der Panozzalacke in der Lobau, über die Donauinsel bis zum Kraftwerk Freudenaus.

Sa 13. Juni 2026: Sommer-Tag

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

Route: vom Alten Landgut am Liesingbach entlang durch den Böhmisches Prater.

Sa 26. Sep 2026: Herbst-Tag

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

Route: Von Kalksburg durch den Wienerwald zur Wiener Hütte und nach Rodaun.

Sa 12. Dez 2026: Winter-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.

Route: Vom Cobenzl über den Herrmannskogel zur Himmelwiese.

Der Ablauf

An jedem der 4 Tage werden wir der jeweiligen Qualität der Jahreszeit nachspüren. Wir beginnen den Tag an einem öffentlich erreichbaren Startpunkt und hören in einer morgendlichen Runde voneinander. Es wird einen Input über die jeweiligen Themen der Jahreszeitqualität geben.

Gestärkt mit Liedern und einer genauen Karte macht sich jede Frau für sich auf den Weg. Zu Mittag wird ein gemeinsamer Treffpunkt angeboten. Da kannst du optional hinkommen. Danach geht wieder jede Frau für sich ihrer Wege.

Zu einem vereinbarten Zeitpunkt werden wir am Nachmittag wieder zusammenkommen und unsere Erfahrungen teilen.

Es ist unser Anliegen, dich in dem zu begleiten, was dich in deiner jetzigen 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.

