

# REISE ZU SICH SELBST WERDE WER DU BIST

## INFOS RUND UM DEN LERNGANG

### TERMINE UND ORTE 2023/24

7.-9. Juli, Oase der Ruhe

13.-15. Oktober, Oase der Ruhe

8.-10. Dezember, Landhotel Yspertal

15.-17. März, Oase der Ruhe

jeweils von Freitag 16.00 bis Sonntag 16.00

Oase der Ruhe, Joachimstal 3, 3972 Bad Großpertholz

Landhotel Yspertal, Ysper 1, 3683 Yspertal

### DEINE INVESTITION

Teilnahmebeitrag (exkl. ÜN)\*

€ 275 / pro Modul Normalpreis

€ 350 / pro Modul Förderpreis

\* Reduzierter Preis bei Bedarf auf Anfrage



### TEILNEHMER\*INNENANZAHL

10 bis max. 16 Personen

### VORAUSSETZUNG

Offenheit und Bereitschaft zu innerer Arbeit und Veränderung,  
sowie psychische Balance

### KONTAKT UND ANMELDUNG

zsofi.schmitz@gmail.com | 0650.3803348



# ZIELE DES LERNGANGS

## EINE ENTWICKLUNGSREISE

Der Lerngang zielt auf eine persönliche Innenschau und Selbsterkenntnis ab. Dein Vertrauen im Leben wird gestärkt und ein inneres Wachstum angestoßen. Du entdeckst eigene Muster und Stärken sowie hilfreiche neue Möglichkeiten und Grenzen.

Du lernst die eigene Lebenssituation anzunehmen und wirst in Deiner Handlungsfähigkeit gestärkt. Du erfährst Impulse, wie es dir gelingt Deine Beziehungen authentischer und liebevoller zu gestalten. Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen können sich auftun.

## NICHT-ZIEL

Der Lerngang ist kein therapeutisches Seminar, sondern eine wertvolle Begleitung in Deinen persönlichen Prozessen.

## ABSCHLUSS

Bewusstwerdung, inneres Wachstum und Persönlichkeitsentwicklung sind ein lebenslanger Prozess und enden nicht an einem bestimmten Punkt – somit auch nicht am Ende der Lernreise im Frühjahr 2024.

Mit Abschluss des Lerngangs hast Du an Ich-Stärke zugelegt und einen reichen Methodenkoffer zur Hand. Du fühlst Dich bestärkt an der inneren Arbeit und Deinem Wachsen dranzubleiben, erkennst den Sinn.

Die Traumarbeit sowie die vielfältig aufbereiteten Anregungen unterstützen Dich auf Deinem weiteren Lebensweg die nächsten Schritte zu setzen und stimmige, liebevolle Entscheidungen zu treffen.

*„TRÄUME HELFEN NICHT ZUM ERFOLG SONDERN ZUM LEBEN.  
IHNEN DIE AUFMERKSAMKEIT ZUZUWENDEN BEDEUTET VIEL  
HERZENSARBEIT.“*

*(V. GRADL)*



# INHALTE DES LERNGANGS

Eine wunderbare Verflechtung aus Traumarbeit nach Carl Gustav Jung, Projektionsarbeit nach Peter König, kreativem Gestalten und Naturerfahrungsübungen ermöglichen einen tiefen Blick auf sich selbst. Theorie und Praxis machen eine fruchtbare Bewusstseinsarbeit auf der Reise zu sich selbst möglich.

Die stetige geschlossene Gruppe bietet einen geschützten Rahmen hierfür. Die jeweiligen Modulthemen bilden den roten Faden – sie werden durch die Arbeit mit den Träumen und Projektionen ins Licht gerückt und im Kreativen sowie im Naturraum reflektiert.

## TRAUMARBEIT

Träume sind der Königsweg zum Unbewussten. Sie sprechen in Bildern und rufen uns auf liebevoller, aufmerksamer und lebendiger durchs Leben zu gehen. Im Rahmen einer Traumdeutung werden die Traumbilder mit eigenen Assoziationen angereichert und mit der momentanen Lebenssituation in Verbindung gebracht. Ihre Symbolsprache ist wegweisend für die Entdeckung eigener Muster und Potenziale sowie für anstehende Entscheidungen. Entwicklungsmöglichkeiten werden sichtbar, die wir in unseren Alltag integrieren können. Traumarbeit stärkt und klärt.

## PROJEKTIONSARBEIT

Wir alle projizieren in unserem Leben verschiedenste Themen nach außen. Bestimmte Menschen oder Dinge dienen uns als Projektionsfläche und lösen starke Bewertungen in uns aus. Projektionen können – wenn sie bewusst gemacht werden – ein wichtiger Schlüssel für unsere persönliche Entwicklung hin zu mehr Freiheit und Lebendigkeit sein. Wir befreien uns von vielen Beschränkungen, die wir uns unwissentlich selbst auferlegen. Damit erweitern wir unsere Handlungsmöglichkeiten, was uns in entsprechenden Lebenssituationen zugutekommen wird.

## KREATIVES GESTALTEN

Kreativität hilft uns, Veränderungen in die Welt zu bringen und Ressourcen zu aktivieren. So werden wir, ausgehend vom kreativen Prozess, immer mehr zu Schöpfer\*innen und Gestalter\*innen unseres Lebens. Ob mit Farben, Papier oder Ton – eine wunderbare Ergänzung zur Traumarbeit.

## NATURERFAHRUNG

Wir sind Teil der Natur und haben eine tiefgründige Verbindung zu ihr, auch wenn wir im Alltag darauf vergessen haben. Die Natur wirkt auf unseren Körper, Geist und auf die Seele. In ihr können wir uns entspannen und sammeln, Kraft tanken. Sie regt unsere Sinne an. Sie fördert unsere Achtsamkeit. Bereits während eines kurzen Aufenthaltes in der Natur kommen wir mit unserer eigenen Natur in Verbindung und erhalten Zugang zu Antworten auf Fragen, die wir in uns tragen.



# DIE VIER MODULE

## PERSONA | SCHATTEN | ANIMA & ANIMUS | SELBST

Die vier Module sind nach den vier Stadien der Individuation (C.G. Jung) aufgebaut und zielen darauf ab, dass Du Deine verschiedenen Seiten stärker integrieren lernst.

### MODUL 1

Im ersten Teil des Lerngangs liegt der Fokus auf der Biografiearbeit. Wo ist mein Platz? Wie finde ich zu mehr Ehrlichkeit, Autonomie und zu meiner Ganzheit bei einer Zunahme an Liebe und Bezogenheit? Wo passe ich mich sozialen Vorstellungen an und empfinde dadurch Druck? Was möchte ich getan und gefühlt haben in meinem Leben? Diese Fragen spannen im Sommer den Bogen zum letzten Modul.

### MODUL 2

Was ärgert mich, was macht mich wütend? Wo projiziere ich Böses auf Andere? Wo ein Affekt, dort auch ein Schatten. Du erforschst im Herbst im Rahmen der Projektionsarbeit Deine dunklen Seiten und suchst vor allem auch nach jenen Elementen des Schattens, die Dich beleben können. Deine Traumbilder unterstützen Dich dabei und liefern Antworten.

### MODUL 3

Welche weiblichen und männlichen Anteile sind bei mir ausgeprägt und welche dieser Anteile sind mir unbewusst? Was wollen mir Anima und Animus in meinen Träumen im Hinblick auf mehr Lebendigkeit und Selbstvertrauen vermitteln? Diese Aspekte des ICHs lernst Du im Winter kennen und vertiefst Deine Einblicke im kreativen Gestalten.

### MODUL 4

Was ist mein höheres Selbst und mein „Weltinnenraum“? Wie finde ich Zugang zu meiner inneren Stimme, die mich führt und begleitet? Was möchte sich an Schönem in meinem Leben entfalten? Im letzten Modul im Frühling wendest Du Dich Deiner Ganzheit sowie Deinem „größeren Ich“ zu. Deine Träume wollen Dich dabei stärken eine tiefere Sicht auf die eigene Seele und das eigene Leben zu bekommen. Werde wer Du bist. Werde der\*die Du bist.



# PROGRAMM UND STRUKTUR DES LERNGANGS\*

## FREITAG

16.00 Anreise  
17.00 Ankommensrunde in der Natur  
17.30 Abendessen | 18.30 Traumdeutung  
22.00 Ende



## SAMSTAG

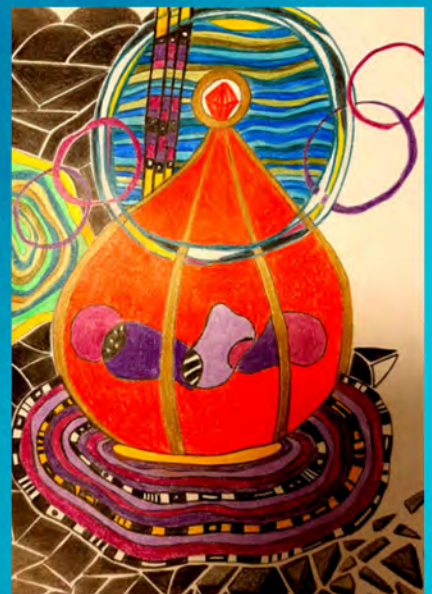
9.00 Auftakt in der Natur | Impulsvortrag  
12.30 Mittagspause | 14.30 Naturerfahrung  
15.00 Biografie-, Projektionsarbeit bzw.  
kreatives Gestalten | Naturerfahrung  
17.30 Abendessen | 18.30 Traumdeutung  
22.00 Ende



## SONNTAG

9.00 Auftakt in der Natur | Traumdeutung  
12.30 Mittagspause | 13.30 Reflexion in der  
Natur | Erkenntnisse ernten, Fragen klären  
16.00 Ende

\* Änderungen vorbehalten



"DAS ANSCHAUEN UND VERFERTIGEN DER INNEREN BILDER  
BEDEUTET DAS LEBENDIGMACHEN DER SEELE!"

(C.G. JUNG)



## DAS TEAM DER LERNGANGSLEITER\*INNEN

### THOMAS LINDENTHAL

Thomas beschäftigt sich als Schüler von Veronica Gradl seit 1995 mit der Traumdeutung. Mit dem Studium am C.G. Jung Institut und einer dabei absolvierten Lehranalyse in Zürich hat er sich weiter in die Traumdeutung vertieft. Er bietet seit 13 Jahren regelmäßige Traumrunden, Vorträge und mehrtägige Traumseminare an, auch in Zusammenarbeit mit der Psychoanalytikerin Ute-Karin Höllrigl. Als Naturwissenschaftler setzt er sich an der Universität für Bodenkultur für eine nachhaltige Entwicklung ein.

### SYLVIA BRENZEL

Sylvia begleitet als CSR-Managerin, Trainerin und Coach Menschen in ihren persönlichen Prozessen, als Pioniere des Wandels sowie eine Vielfalt an Nachhaltigkeitsprojekten in diversen Unternehmen. Hierbei wendet sie schon seit vielen Jahren liebevoll, einfühlsam und humorvoll Methoden der Projektionsarbeit nach P.König an.

### SABINE HASLINGER

Sabine ist Kreativtrainerin mit MGT-Methoden und in Ausbildung zur Mal- und Gestaltungstherapeutin. Sie ist seit 20 Jahren als Diplomsozialarbeiterin in der Gemeinwesenarbeit, Regionalentwicklung, Partizipation und Erwachsenenbildung tätig. 2017 findet sie zur Traum- und Gestaltungsarbeit, u.a. mit Ute-Karin Höllrigl und Thomas Lindenthal.

### ZSÓFI SCHMITZ

Zsófi ist Waldbadentrainerin und seit 15 Jahren in der Naturvermittlung tätig. Als erfahrene Naturpädagogin begleitet sie Kinder und Erwachsene in die Natur, mit dem Ziel die Naturverbundenheit im Menschen und somit die Verbindung zu sich selbst zu stärken. Die Traumarbeit von Thomas bereichert ihr Leben seit einem Jahrzehnt, dient ihr als Anker.



VERGESSET NICHT  
FREUNDE  
WIR REISEN  
GEMEINSAM  
(Rose Ausländer)



# ANMELDUNG ZUM LERNGANG "REISE ZU SICH SELBST"

NAME

ADRESSE

TELEFON UND MAIL

## ZAHLUNGSVARIANTEN

- ☐ einmalig € 980 Early Bird Preis bei einer Anmeldung bis 30. April 2023
- ☐ einmalig € 1.100 Normalpreis
- ☐ einmalig € 1.400 Förderpreis\*

Der Preis beinhaltet die Teilnahmegebühr für vier Module, inkl. Unterlagen, Methodensammlungen, Ganztagsprogramm bis 22Uhr, exl. Unterkunft.

\* Der Förderpreis ermöglicht Menschen mit weniger Einkommen eine Teilnahme am Lerngang!

Mit Einlangen des Betrages auf unserem Konto ist Deine Anmeldung gültig. Eine Ratenzahlung auf Anfrage ist möglich.

Bitte schicke deine Anmeldung an [sabine.haslinger@verein-ebi.at](mailto:sabine.haslinger@verein-ebi.at).

Du erhältst dann alle weiteren relevanten Infos sowie eine Rechnung von uns. Die AGBs inkl. Zahlungs- und Stornobedingungen findest Du unter [www.verein-ebi.at](http://www.verein-ebi.at).

**ICH MELDE MICH HIERMIT VERBINDLICH ZUM LERNGANG 2023 AN.**

**DATUM UND UNTERSCHRIFT**

## EBI

ebi steht für Bildung, Projektentwicklung und Vernetzung im Sinne des Konzepts der eigenständigen Kultur- und Regionalentwicklung im Raum Waldviertel-Krems-Dunkelsteinerwald.

[www.verein-ebi.at](http://www.verein-ebi.at)

Kontakt: [sabine.haslinger@verein-ebi.at](mailto:sabine.haslinger@verein-ebi.at) | 0680.12 76 432

Vereinssitz: Körnermarkt 4, 3542 Gföhl

ZVR 038350449, IBAN: AT47 2021 9002 0001 7531

