

## Begleitung



**Stephi Pongratz**

\*1985

Lebensforscherin und -genießerin  
im Innen und Außen, begleitet Rituale,  
Prozesse sowie Frauen- und Singkreise -  
besonders gerne in der Natur.

Ausbildung und Fortbildungen:

- Sozialwissenschaftlerin
- Mythodramatische Ritualgestaltung -  
Europäisches Lebensrad
- Systemische Coach
- Singkreisleiterin
- Schreibpädagogin

Sein und Wirken in Frauen-Kreisen  
mit ganzem Herzen!

Anfragen und Anmeldung:  
[stephi.pongratz@gmail.com](mailto:stephi.pongratz@gmail.com)

.....  
**Die Erde liebt uns.  
Sie freut sich,  
wenn sie uns singen hört.**

*Blackfoot-Indianer*

## Zentrum Mae Terra

Ein Oktagon-Seminarraum und großer, stimmungsvoller Garten  
direkt an der ungarischen Grenze mit Steinkreis,  
Streuobstwiese, Bach, kleinem Wasserfall,  
Auwäldchen, Schwitzhütten und Schwimmbiotop.  
Mit dem Zug: 62 min, Wien Meidling - Baumgarten im Bgld  
Mit dem Auto: 50 min von südlicher Stadtgrenze Wiens



## ANMELDUNG

**bis spätestens 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin**  
unter [stephi.pongratz@gmail.com](mailto:stephi.pongratz@gmail.com)

Der Platz ist fix reserviert mit einer verbindlichen Anmeldung  
per E-Mail mit Name, Adresse und Telefonnummer.

Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor dem jeweiligen Termin  
werden 15% Storno verrechnet, danach 30%.

Bei Nichterscheinen oder Absage ab 2 Tage vor dem  
Seminar ist der ganze Betrag fällig.

Mit der Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis, dass Sie  
auf eigene Verantwortung an dem Seminar teilnehmen.  
Dieses ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische  
oder medizinische Behandlung.

**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)**

# Frauen



**3 Stärkungs- und  
Inspirationstage  
im Jahres- und Lebensrad**

Im Zentrum Mae Terra / Bgld  
Mit Stephi Pongratz

# Das Rad des Jahres und des Lebens

Wir treffen uns im Frühling, im Herbst und im Winter um uns einer bestimmten Qualität der Jahreszeit zu widmen.

Das Rad des Jahres, das zugleich auch das Leben symbolisiert, orientiert sich am Kreislauf der Natur und ist tief in unserer mitteleuropäischen Kulturgeschichte verankert. Im Bereisen dieses Rades erfahren wir die Natur und ihre Gesetzmäßigkeiten als Lehrmeisterin des Lebens. Beim Uns-Einlassen auf diesen Kreislauf sowie auf seine Qualitäten und Kräfte, sind wir eingeladen zu erfahren, dass wir hinein verwoben sind ins große Ganze und eingebettet im eigenen Sein, im Miteinander und in der Natur.

In diesem Sinne laden uns die Qualitäten der Jahreszeiten ein – und fordern uns manchmal auch heraus – die Themen, die die Natur uns zeigt, im eigenen Leben zu erkunden. Im Innen wie im Außen!



## Im Frauenkreis...

Im Kreis der Frauen dürfen wir uns erfahren und erleben, uns mitteilen und teilen, bestärken und bestärkt werden - einfach Sein!  
So erspüren und erforschen wir die Räume der jeweiligen Qualität und lassen uns dabei von spielerischen, kreativen und sinnlichen Zugängen inspirieren:

- Wir teilen das, was uns bewegt.
- Wir nähern uns dem Thema schreibend an - jede Frau für sich.
- Wir singen kraftvolle und heilsame Lieder aus verschiedenen Kulturen.
- Mit Naturgängen tauchen wir ein und lassen uns von Antworten aus der Natur finden.
- Wir bestärken und feiern das Erlebte in einer rituellen Form in der Natur.

Manche Übungen erlebt jede Frau für sich alleine, andere erfahren wir gemeinsam in der Gruppe.

## Der thematische rote Faden

### FrauenFrühling

Entfaltung  
Sa 6. April 2019

### FrauenHerbst

Herbstfluss  
Sa 7. September 2019

### FrauenWinter

AhnInnengeflüster  
Sa 23. November 2019

## Organisatorisches



### Ort

Zentrum Mae Terra - Schattendorf im Burgenland, direkt an der ungarischen Grenze, Nähe Sopron.

### Zeitlicher Rahmen

Jeweils Samstag 10 - 18:30 Uhr inkl. Abendessen. Es besteht die Möglichkeit bereits am Vorabend anzureisen - bitte bei der Anmeldung angeben.

### Beitrag

Gesamtkosten pro Seminartag: € 130,- (Sozialtarif auf Anfrage) für Seminarleitung, Organisation, Platz, vegetarische Verpflegung, Getränke.  
Bei Buchung des gesamten 3er-Zyklus:  
Gesamtkosten € 360,- (€ 120,- pro Seminartag)

### Übernachtung (falls Anreise am Vorabend)

Im Seminarraum mit Schlafsack € 10,- pro P/N  
Privatzimmer: € 25,- pro P/N im DZ  
Pensionen auf Anfrage: € 35,- bis € 45,-.

**Mindestens 4, maximal 10 Frauen**