

## ANMELDUNG

### Wir begleiten euch:



"Hab keine Angst vor der Reise, die Seele weiß unbeeinträchtigt ihre Richtung, und ihre Flügel sind kraftvoll und stark."  
J. F.

**Anne Tscharmann**

\*1961, Dipl. Lebensberaterin, Leiterin von Visionssuchen, Schwitzhütten, Frauengruppen, Ritualen an Lebensschwellen für Erwachsene und Jugendliche; Gestaltpädagogin; Begleitung von Singkreisen mit Healing Songs.

[www.maeterra.at](http://www.maeterra.at)



"Es gibt immer nur einen richtigen Weg: Deinen eigenen!"

**Claudia Graf**

\*1967, Dipl. Sozialarbeiterin, Shiatsu-Praktikerin, Ausbildung in Biodynamischer Körperpsychotherapie. Jahrelange Erfahrung mit dem Gehen, Wahrnehmen, Hören und Hineinspüren auf weiten Wegen.

[www.claudiagraf.at](http://www.claudiagraf.at)

.....  
Weitere Infos zu unseren Seminaren:

[www.maeterra.at](http://www.maeterra.at)



Der Platz ist fix reserviert mit einer verbindlichen Mailanmeldung mit Name, 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 spätestens 2. Mai 2019 bei**

**Mae Terra - Naturerfahrung**

A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a  
Tel/Fax 02686-3865, [maeterra@aon.at](mailto:maeterra@aon.at)

Weiter Infos auch bei **Claudia Graf**  
0664-4641014, [claudiagraf@gmx.at](mailto:claudiagraf@gmx.at)

**Maximal 10 Teilnehmerinnen!**

---

**Info-Abend zum Wanderseminar**  
**Di 2. April 2019, 18.30 Laakea, 1120 Wien Aichholzg. 4**

Ich wandere  
mir zu...

**Frauen auf dem Weg  
im Kreis des Lebens**



**Do 6. – Di 11. Juni 2019**  
**Pfingsten / Mühlviertel / OÖ**

## 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 wandernd, singend und im Austausch miteinander erkunden.

Jeder Tag ist einer Lebensphase und einer Jahreszeit gewidmet. Wir beginnen mit einem Morgenritual, wandern 5 bis 6 Stunden täglich, jede Frau mit sich allein in der Qualität der jeweiligen Phase und mit ihren eigenen Lebensthemen.

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

#### 1. Tag

**Osten:** Wir gehen für die Kraft des Frühlings, der Kindheit, des Morgens, des Neuen. Für alles, was neu geboren werden will, für die Kraft des Spieles und der Spontanität.

#### 2. Tag

**Süden:** Wir gehen wir für die Kraft des Sommers, der höchsten Ausdehnung, des Mittags, für die Kraft der Jugend, die uns in die Welt der Erwachsenen führt, für Verantwortung für sich, für Beziehung, für die Erde, für die gelebten und ungelebten Talente in uns.

#### Der 3. Tag

**Westen:** Wir gehen für die Kraft des Herbstes, des Wassers, des Abends, der Ernte und der Essenzbildung. Für die Kraft des Umbruchs in den Wechseljahren, die uns in unser Alter führen, zur weisen, freien Alten.

#### Der 4. Tag

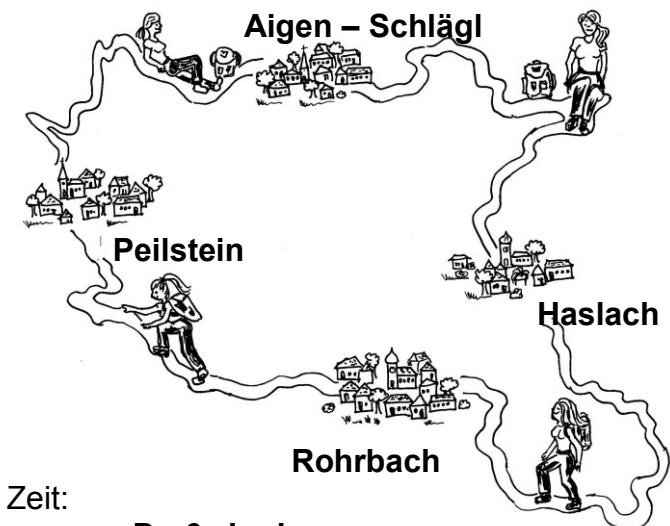
**Norden:** Wir gehen für die Kraft des Winters, für die Dunkelheit, für die Stille der Nacht. Der letzte große Übergang des Sterbens bringt uns zurück ins Land der Ahnen, in die Seelenwelt, in die Geborgenheit, aus der wir kommen.

Der **Sonntag Vormittag** dient der Integration der gemachten Erfahrungen zur Umsetzung in den Alltag.

Zur Bewältigung der Strecke ist eine mittlere Kondition erforderlich. Die Teilnehmerinnen bekommen eine genaue, auf viel persönlicher Erfahrung beruhende Ausrüstungsliste in der Vorbereitungszeit zugeschickt.

#### Ort:

Wir werden am Donnerstag Nachmittag gemeinsam öffentlich anreisen. **Unser Ausgangspunkt ist Haslach.** Der Weg führt uns über Rohrbach und Peilstein. Wir schließen den Kreis wieder in Haslach.



#### Zeit:

Pfingsten: **Do 6. Juni**, 18.00  
bis **Di 11. Juni 2019**, 12.00

#### Kosten:

**Seminar € 450,-** (Sozialtarif in Absprache mit uns)  
+ Unterkunft im jeweiligen Gasthof  
zwischen € 40,- und € 50,- /N. inkl. Frühstück  
+ Jause und Abendessen  
Gepäcktransport ist möglich mit Aufpreis.

#### Maximal 10 Frauen!

Info-Abend zum Wanderseminar

**Di 2. April 2019**, 18.30 Laakea, 1120 Wien Aichholzg. 4