



## Mi 20. – So 24. September 2023 in der Kreuzeckgruppe

### 5 Tage Zeit, um...

- zwischen den Gipfeln der Kärntner Kreuzeckgruppe **inne zu halten**, die kraftvolle Natur mit all deinen Sinnen **wahrzunehmen**, spielerisch zu **erkunden**, darin **einzutauchen** und um dich mit deiner eigenen Natur (wieder) zu **verbinden**,
- zu spüren wie es ist, ein **Teil des großen Ganzen** zu sein,
- deine Gedanken und Gefühle **neu zu ordnen**,
- dich mit anderen Männern auf einer tieferen Ebene **auszutauschen**,
- eine **Vision** zu erbitten,
- deinen **eigenen Themen auf die Spur zu kommen** und
- Klarheit über den konkreten **nächsten Schritt** im Alltag zu gewinnen.

### Wenn Du möchtest, hast Du auch 5 Tage Zeit, ...

- um einen neuen Umgang mit persönlichen Krisen zu entdecken,
- um deinen Ängsten zu begegnen und sie in Kraft zu verwandeln,
- um dich einer Herausforderung zu stellen und sie zu bewältigen,
- um eine Trennung oder Scheidung zu besiegeln oder eine neue Beziehung zu beginnen.

### Inhalte:

Persönliche oder kollektive Krisen wie, die Klimakrise, das Artensterben usw. bieten uns die Möglichkeit auf das zu achten / das zu entdecken, worum es in unserem Leben wirklich geht.

In diesen 5 Tagen wollen wir gemeinsam möglichst viel in die Natur der Bergwelt eintauchen und uns mit ihr (wieder)verbinden. Dabei dient uns die lebendige, sich ständig verändernde Natur als Spiegel für unser Leben und unsere derzeitige Lebenssituation. Wenn wir begreifen und spüren, dass wir selbst ein Teil des großen Ganzen sind, haben wir die Gelegenheit, uns innerlich auszurichten und mit unseren persönlichen Qualitäten und unserer Bestimmung wieder in Kontakt zu kommen. Dadurch zeigen sich neue Wege und die Schritte, die zu tun sind. Als Bekräftigung wartet ein rituell gestalteter Höhepunkt, der eine Nacht im Freien beinhalten wird, auf die gut vorbereiteten und die Herausforderung suchenden Teilnehmer.

Darüber hinaus üben wir uns in respektvoller Wertschätzung füreinander und pflegen einen achtsamen Umgang mit der mehr als menschlichen Mitwelt und unserer Erde in all ihrer Vielfalt.

## Das Seminar richtet sich an Männer, die ...

- gerne draußen sind, die Bergwelt lieben und sich nach einer essenziellen Rückverbindung mit der Natur sehnen,
- ihren Horizont erweitern möchten, in dem sie sich auf eine Reise zu sich selbst machen,
- sich zu träumen wagen, ihr gewohntes Denken & Handeln reflektieren und dadurch neue innere und äußere Freiheiten gewinnen.

### Termin & Zeit:

Mittwoch 20. Sep, 13:00 Uhr bis Sonntag 24. Sep, 2023, 15:00 Uhr

### Ort:

Gebiet der Salzkofel-Hütte in der Kreuzeckgruppe. Diese Alpenvereinshütte ist zu diesem Zeitpunkt bereits geschlossen. Wir können uns dort selbst verpflegen.  
Treffpunkt und Verabschiedung direkt am Bahnhof Sachsenburg-Markt / Kärnten

### Voraussetzung:

durchschnittliche Fitness (ca. 3h Aufstieg zur Hütte mit Tagesrucksack) und die Bereitschaft zur Selbstreflexion.

**Seminarkosten:** € 750,- (Sozialtarif ist natürlich möglich)

### Kost & Logis:

Übernachtung auf der Hütte: € 60,- für AV-Mitglieder bzw. € 108,- ohne Mitgliedschaft.  
Verpflegung ca. € 140,-.

### Anmeldung:

Der Platz ist fix reserviert mit einem verbindlichen Anmelde-Mail bis 3 Wochen davor an [office@maeterra.at](mailto:office@maeterra.at). Eine Absage oder Verschiebung ist bis 50 Tage vor dem Seminarbeginn kostenfrei. Bei einer Absage ab 49 Tagen oder kürzer vor dem Seminarbeginn werden € 200,- einbehalten. Bei einer Absage von 20 Tagen oder kürzer wird der gesamte Seminarbeitrag fällig. Bei Verhinderung kann gerne ein Ersatzteilnehmer genannt werden. Mit der Unterschrift / Überweisung des Seminarbeitrages werden diese Stornobedingungen akzeptiert.

Ich gebe mein Einverständnis, dass meine E-mail-Adresse und mein Wohnort ca. vier Wochen vor dem Seminar an die TN für die Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben werden darf:

### Begleiter:



#### Helmut Andraschko

\* 1962. Psychotherapeut, Leitung und Durchführung diverser Outdoorprojekte, Weiterbildung von lokalen Sozialarbeiter:innen in der Behandlung und Stabilisierung von traumatisierten Menschen in Ländern des globalen Südens.



#### Robert W. Pilak

\*1960. Leiter von Schwitzhütten, Visionssuchen für Jugendliche und Erwachsene (School of Lost Borders & uma-Institut, D), Begleiter von Männer-Seminaren und Council-Kreisen. Handwerker, Seminarkoc