

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),
singende Botschafterin für Mutter Erde.
Seminare und Rituale im Kreis des Jahres
und des Lebens, Schwitzhütten, Frauengruppen.
www.maeterra.at, www.ritualsongs.at

Mindestens 4, maximal 12 Frauen!

Bei 4-6 Teilnehmerinnen begleitet Claudia
die Wanderung, ab 7 Teilnehmerinnen
begleiten wir gemeinsam.

ANMELDUNG

Der Platz ist fix reserviert mit einer verbindlichen
Mailanmeldung mit Namen, 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 Termin 1 bis 6. April 2024

Anmeldung Termin 2 bis 5. Aug 2024

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

Online - INFO-ABEND

**Frauen-Wanderseminare &
Seelenurlaub für Frauen, 14.-18. Aug 2024:**

Mi 6. März 2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Bitte anmelden!
Zoom-Link wird zugeschickt.

Ich wandere
mir zu

Frauen auf dem Weg im Kreis des Lebens



**Auf meinen Lebensspuren
Di 7. Mai – So 12. Mai 2024**

**In den Herbst des Lebens wandern
Fr 6. Sep – Mi 11. Sep 2024**

Mühlviertel / Oberösterreich

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,
befreist 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 4 bis 6 Stunden täglich. Jede Frau ist untertags mit sich allein und ihren Themen auf dem Weg.

Du musst nicht den ganzen Weg gehen, somit hast du keinen Zeitdruck, sondern kannst die Länge individuell bestimmen. Es ist Zeit zum Verweilen und dich den von uns angebotenen rituellen Naturgängen und Impulsen zu widmen.

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

1. Tag

Osten: Kraft des Frühlings, Kindheit, der Morgen. Alles, was wir schon Neues gewagt haben und was neu geboren werden will; die Kraft des Spieles und der Spontaneität.

2. Tag

Süden: Kraft des Sommers, höchste Ausdehnung, Mittag, Kraft der Jugend, die uns in die Welt der Erwachsenen führt; Verantwortung für sich, für Beziehung, für die Erde, für die gelebten und ungelebten Talente in uns.

Der 3. Tag

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

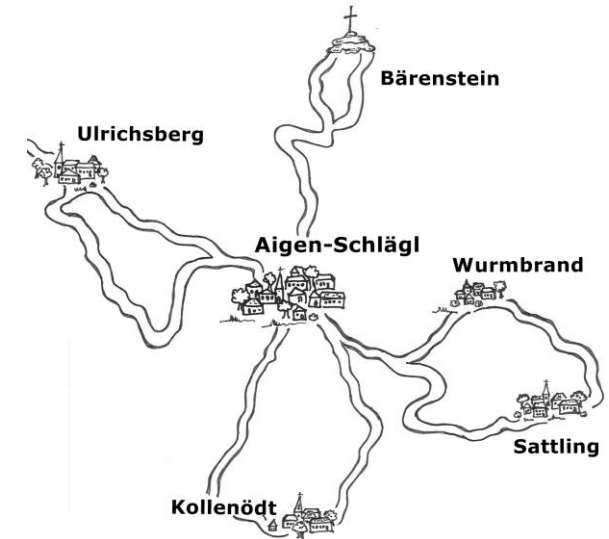
Der 4. Tag

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.

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

DIE WANDERUNG

Es ist unser Anliegen, dich in dem zu begleiten was du auf dieser Wanderung erfahren möchtest, welche Frage du erforschen möchtest, mit welchem Thema du tiefer in Kontakt kommen möchtest. Jede Frau ist mit allem willkommen was da ist und wird von uns individuell begleitet.



• Auf meinen Lebensspuren

Di 7. Mai, 18:00 bis So 12. Mai 2024, 11:00
Für Frauen in jeder Lebensphase und in jedem Alter.
Gehen mit allem was da ist und dein Leben bewegt.

• In den Herbst des Lebens wandern

Fr 6. Sep, 18:00 bis Mi 11. Sep 2024, 11:00
Herbst-Special! Alles, was dich rund um die Wechseljahre beschäftigt hat hier Raum.

Ort: Unser Basislager ist das Stift Schlägl/OÖ

Kosten:

- Seminar: € 490,-; Sozialtarif in Absprache mit uns
- Zimmer + Frühstück: EZ € 49,-/ DZ € 39,-/N, Pilgerpreis!
- Jause & Abendessen