



DIE HEILSAME WIRKUNG DES WALDES

**Psychotherapeutische Gruppenselbsterfahrungstage
28. August - 1. September 2022**

SELBSTERFAHRUNG:

Der Wald ist Ressource, Ort der Stille, der Meditation, der Erholung, der Frische, der Entdeckung, der Entspannung und vieles mehr. Die heilsame Wirkung des Waldes im Rahmen einer Integrativen Selbsterfahrungswoche zu erleben bietet vielfältige Chancen:

Veränderungen die sich ankündigen oder gewünscht werden anzugehen, Neuorientierung in schwierigen Lebensumständen zu suchen und /oder Aufgaben die bevor stehen kreativ in einer Selbsterfahrungsgruppe zu entwickeln. Und mit dabei und rundherum der wunderschöne und an das Hotel angrenzende Wald.

INHALTE:

- o Psychotherapeutische Selbsterfahrung – Integrative Therapie (u.a. als 25 EH Gruppenselbsterfahrung für das Propädeutikum der Uni for Life Graz anrechenbar)
- o Achtsamkeitsübungen im Wald und im Garten*
- o Einzel- und Gruppenübungen
- o Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen
- o Momente der aktiven Stille
- o Arbeit mit kreativen Materialien
- o Und immer wieder Eintauchen in den Wald

BITTE MITBRINGEN:

- o Bequeme Kleidung, Decke
- o Jaxon Kreiden
- o Packpapier, Zeichenblock
- o Gute Schuhe, Regenschutz
- o Wenn vorhanden: Yoga- oder Meditationskissen

SEMINARLEITUNG:

Mag.^a Astrid Polz-Watzenig MSc
Psychotherapeutin (Integrative Therapie),
Beraterin (LSB & UB) und Theologin
Zertifizierte Naturpark-Auszeit-Begleiterin

ORT: Hotel Landsitz Pichlschloss

TERMIN: 28. August um 15 Uhr bis
1. September um ca. 13 Uhr

KURSBEITRAG: € 490,-
maximal 10 Teilnehmer*innen

Details zu Unterkunft & Verpflegung:
www.pichlschloss.at

* ein aktiver Impfschutz (FSME) bzw. das Mitführen von ev. benötigten Allergiemitteln wird vorausgesetzt und obliegt der Eigenverantwortung.

