

DIE HEILSAME WIRKUNG DES WALDES

Psychotherapeutische Gruppenselbsterfahrungswoche: 1. - 6. August 2023



Inhalte:

Psychotherapeutische Selbsterfahrung - Integrative Therapie (u.a. als 30 EH Gruppenselbsterfahrung in der Regel für Propädeutikum anrechenbar)

- Achtsamkeitsübungen im Wald und im Garten*
- Einzel- und Gruppenübungen
- Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen
- Momente der aktiven Stille
- Arbeit mit kreativen Materialien
- Und immer wieder Eintauchen in den Wald

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.

Bitte mitbringen:

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

Ort: Hotel Landsitz Pichlschloss

Termin: 1. August 2023 um 14 Uhr bis
6. August 2023 um ca. 13 Uhr

Kursbeitrag: € 590,-* (30 EH)
maximal 10 Teilnehmer:innen

Details zu Unterkunft & Verpflegung:
www.pichlschloss.at

Anmeldung unter:
praxis@astridpolzwatzenig.at



Seminarleitung:

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

*Frühbucher:innenbonus € 550,- bei Einzahlung bis 31.03.2023

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