



Wald. Erleben. Retreat.

vom 8. bis 13. Juli 2025 im Hotel Landsitz Pichlschloss.
mit Mag.^a Astrid Polz-Watzenig MSc

In diesen Tagen gilt es einzutauchen, in die Atmosphäre des Waldes, die regenerierende Wirkung zu erleben und zuzulassen. Umgeben und inmitten von viel Grün gilt es zur Ruhe zu kommen.

Der Wald ist Ressource, Ort der Gesunderhaltung, des Rückzugs, der Stille, der Meditation, der Erholung, der Frische, der Entdeckung, der Entspannung und vieles mehr. Die heilsame Wirkung des Waldes im Rahmen dieser Woche zu erleben, bietet vielfältige Chancen. Veränderungen, die sich ankündigen oder gewünscht werden anzugehen, Neuorientierung in schwierigen Lebensumständen zu suchen und /oder Aufgaben die bevorstehen, kreativ zu entwickeln. Oder einfach einmal den Alltag zu unterbrechen, sich zurückzuziehen und die heilsame Wirkung des Waldes zu erleben – **Wald. Erleben. Retreat.**_.

Das erwartet Sie:

- Achtsamkeitsübungen im Wald und im Garten *
- Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen in der Natur
- Kreatives Gestalten mit natürlichen Materialien
- Momente der aktiven Stille und Selbstreflexion
- Einzel- und Gruppenübungen zur Stärkung der Naturverbundenheit
- Selbsterfahrung – Humanistischer Cluster (Integrative Therapie) (als 30 EH Gruppenselbsterfahrung anrechenbar)

Bitte mitbringen:

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

Kursleitung:

Mag.^a Astrid Polz-Watzenig, MSc. Psychotherapeutin, Coach und Supervisorin in freier Praxis (Integrative Therapie), Theologin, Ehe-Familien- und Lebensberaterin, Autorin, zertifizierte Waldtherapeutin
www.astridpolzwatzenig.at

Kursbeitrag: € 590,-

begrenzte TeilnehmerInnenanzahl: 10 Personen

Beginn: 8. Juli 14 Uhr

Ende: 13. Juli 13 Uhr

Ort: Hotel Pichlschloss www.pichlschloss.at

5 Nächte im Standardzimmer inklusive

Frühstück & Gourmetmenü: € 705,-

im Classiczimmer: € 795,-

€ 2,50 Tourismusbeitrag/Nacht

Kein Einbettzimmerzuschlag im Standardzimmer

alleine im Classic-Zimmer: € 25,-/Nacht

optional: kleiner Mittagstisch € 6,- bis € 19,-

Nähere Information und Anmeldung:

Mag.^a Astrid Polz-Watzenig MSc, Klosterwiesgasse 33, 8010 Graz. Tel:

0660/244 10 69, E: office@astridpolzwatzenig.at,

www.astridpolzwatzenig.at

NB: * Ein aktiver Impfschutz (FSME) bzw. das Mitführen von ev. benötigten Allergiemitteln wird vorausgesetzt und obliegt der Eigenverantwortung.** Es gelten die Stornobedingungen des Hotels auch für den Kurs.