



Die Heldenreise ® **Intensiv-Seminar zur Selbsterfahrung und kreativen** **Persönlichkeitsentwicklung**

*„Wir müssen bereit sein uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben,
damit wir das Leben finden, das auf uns wartet“*
Joseph Campbell

Kennst Du den immer wiederkehrenden Konflikt zwischen Sehnsucht und Sicherheit, zwischen Veränderung und Bequemlichkeit?

Etwas tief in Dir möchte sich verändern, doch alte Muster halten dich zurück?

Du findest dich gefühlt immer wieder dort, wo Du begonnen hast, drehst dich im Kreis?

Mach Dich auf und spreng Deine Fesseln! Wachse über Dich hinaus und begib dich auf die Abenteuerreise Deines Lebens: die Heldin/der Held* in Dir wartet schon darauf entdeckt zu werden – Deine Reise hat bereits begonnen!

Nachfolgend wird der Begriff „Held“ in seiner generisch maskulinen Form verwendet, wobei dies Heldinnen und Helden gleichermaßen mit einschließt.

Die Heldenreise ist ein 7 tages Intensivseminar auf gestalttherapeutischer Grundlage für Menschen jeden Alters und Geschlechts.

Paul Rebillot, Theaterregisseur und Gestalttherapeut hat mit der Heldenreise ein transformatives Übergangsritual ganzheitlicher Selbsterfahrung geschaffen, das auf unsere kulturellen Hintergründe und Bedürfnisse von Heute zugeschnitten ist.

Rituale wie sie in indigenen Kulturen noch bis heute praktiziert werden, fehlen fast vollständig in unserer westlichen Welt. Dabei sind sie nach wie vor auch in unserer heutigen Zeit besonders wichtig; Rituale unterstützen uns dabei, den Übergang zwischen alten und neuen Lebensphasen bewusst zu erfahren.

Die Grundlage bilden kreative, sowie therapeutische Methoden aus der humanistischen Psychologie, das heißt Gestalttherapie, Psychodrama, Bioenergetik und transpersonaler Psychologie, welche die Ebenen Verstand, Gefühl und Körper gleichermaßen ansprechen.

Ergänzt durch Phantasiereisen, Theaterspiel, Meditation und Tanz entsteht so ein einmaliges Zusammenspiel imaginativer, kreativer und kognitiver Techniken gepaart mit einer Prise Magie.



Ziele

Die Heldenreise ist ein intensiver Gruppenprozess mit 8-12 Teilnehmern, der Dich offen und wertfrei dabei unterstützen kann:

- » Deine Sehnsüchte, Wünsche und Zielen zu erkennen
- » Dich von alten Mustern zu befreien
- » Dir und Deinen Beziehungen mit mehr Lebensfreude und Erfüllung zu begegnen
- » Deinen Ängsten zu begegnen und innere Blockaden abzubauen
- » Deine Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und klar zu kommunizieren
- » Dir über Deine Potentiale und Qualitäten bewusst zu werden
- » Deine Kontaktfähigkeit zu verbessern

Die Heldensage als Seminarstruktur

Auf der einen Seite steht der Held.

Sinnbild für all Deine bejahenden Persönlichkeitsanteile in Dir.

Der Teil also, der sich entwickeln und seiner Sehnsucht nach Veränderung nachgehen möchte.

Auf der anderen Seite begegnet ihm sein Gegenspieler, der Dämon, wie wir ihn auf der Heldenreise nennen. Sinnbild für all Deine Widerstandsanteile in Dir.

Der Teil also, der Dich davon abhält, Deine Wünsche und Ziele selbstbestimmt zu leben.

Während des Seminars hast Du als Protagonist Deiner eigenen Heldengeschichte die Gelegenheit mit diesen (auf den ersten Blick ambivalenten) Persönlichkeitsanteilen in Kontakt zu treten, ihnen gegenüberzustehen und sie in Dir zu integrieren.

Durch uns Seminarleiter und den geschützten Raum der Gruppe erhältst Du die bestmögliche Unterstützung um Dich in Deinem ganz persönlichen Prozess zu fördern.

Dadurch werden Erfahrungsräume für tiefgreifende Veränderungsprozesse geschaffen, die sich maßgeblich auf alle Bereiche in deinem Leben auswirken können.



Seminarleitung

Julian von Schütz

Aufgewachsen im idyllischen Allgäu führte mich mein Studium der Philosophie und Politikwissenschaft über Trier nach Heidelberg.

Seit 2014 lebe ich in Berlin und auch wenn manchmal herausfordernd, schätze ich die lebendige und inspirierende Energie der Hauptstadt.

Die Arbeit mit Menschen war schon immer eine Herzensangelegenheit für mich, was mich dazu bewogen hat, nach Abschluss meines Studiums in die therapeutische Richtung zu wechseln. Angestoßen durch meine eigene Heldenreise wurde mir bewusst, dass ich mich beruflich und privat von meinem Herzenswunsch leiten lassen möchte: auf authentische Art und Weise mit Menschen zu arbeiten und Sie darin zu unterstützen, sich mit ihrem ganz eigenen Potential zu verbinden.

In meiner Freizeit beschäftige ich mich mit buddhistischer Mediation und Theater, tanze gerne, liebe das Reisen und mache Yoga.

Daniela Schürmann

Inspiziert durch die Heldenreise habe ich nach 23 Jahren meine Arbeit als Polizeibeamtin aufgegeben. Heute, als zertifizierte Heldenreise-Leiterin, Gestalttherapeutin und Leiterin für Körperentspannung mit TRE® fühle ich mich lebendig im Leben und erfüllt von meiner Aufgabe: Menschen zu unterstützen, sich selbst zu vertrauen und in ihrer Andersartigkeit anzunehmen.

Mit Anfang 30 fing ich an, an mir und meinem Beruf zu zweifeln. So nahm ich das Fachhochschulstudium „Polizeivollzugsdienst“ in Berlin auf. Doch das abgeschlossene Studium brachte nicht, was ich mir erhofft hatte. Damals konnte ich mir noch nicht eingestehen, dass ich etwas ganz Anderes brauche. In der Heldenreise habe ich angefangen, meinen wirklichen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen und dafür einzustehen. Ich habe erkannt, dass ich nicht Opfer, sondern Heldin meines Lebens bin.

Inzwischen verfüge ich über langjährige Erfahrungen als Gestalttherapeutin sowie Heldenreise-Leiterin und begleitete mehrere hundert Menschen bei ihrer Heldenreise oder anderen Folgeseminare von P. Rebillot, wie z.B. Lover's Journey, Family Circles und Schatten. Ich habe meine eigenen Seminare von P. Rebillot sowie die Gestaltausbildung bei unterschiedlichen Anbietern gemacht, um mir ein Bild über die individuellen Arbeitsstile der Leitenden Menschen zu erhalten. Das trägt wesentlich zu meinen Erfahrungen bei.

Die Heldenreise ist ein tiefgreifender, kreativer sowie individueller Selbst-Erfahrungsprozess und es ist mir eine Freude, Menschen darin zu unterstützen, mit sich selbst und Anderen in Kontakt zu kommen.

Mich interessiert der Mensch und ich reise gerne, ins Innen sowie Außen.

Radfahren, schwimmen, ausgiebige Spaziergänge in der Natur entspannen mich und tanzen steht für meine pure Lebenslust.



Ort

Unser Seminarhaus ist das Yoga Haus Ganesha. Fernab der Hektik der Großstadt befindet sich das kleine Örtchen Wustrow/Königshorst (westlich von Berlin). Umgeben von viel Grün lädt die Umgebung in den Pausen zu Spaziergängen in der Natur ein.

Wir bieten Dir einen Aufenthalt, bei dem Du Dich fallen lassen kannst und nichts weiter zu tun brauchst. Das bedeutet, Du wirst mit regionaler, vegetarischer Kost 3 x am Tag versorgt (Frühstück, Mittag- und Abendessen). Kaffee, Tee & Wasser stehen den ganzen Tag zur Verfügung.

Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern; eine Sauna kann gegen eine kleine Gebühr genutzt werden.

Adresse & Anreise
Remonteweg 3,
29462 Wustrow / Königshorst
<https://www.yogahaus-ganesha.de>

mit der Bahn direkt ab Berlin bis Bahnhof Salzwedel, Abholservice nach Absprache möglich

Seminarzeiten

Beginn: **Montag, 18. Februar** um 15 Uhr

Ende: **Sonntag, 24. Februar** gegen 12 Uhr

Kursbeitrag

Der Kursbeitrag setzt sich zusammen aus dem Seminarbeitrag und den Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

Die Pauschale für Unterkunft und Verpflegung beträgt **295 €** und dient zeitgleich als verbindliche Anmeldung für das Seminar.

Sie beinhaltet alle 6 Übernachtungen im Seminarhaus und die vegetarische Vollpension (Frühstück/Mittag- und Abendessen/Kaffeepausen).

Der Seminarpreis kann bis 14 Tage vor Seminarbeginn überweisen werden und beinhaltet das Honorar für die Seminarleiter, Kosten für Organisation und Planung, sowie für alle Verbrauchsmaterialien inkl. 19% MwSt.



Early bird: 590€ (bei Anmeldung bis zum 08.01.2019)

Selbstbestimmter Seminarbeitrag: 620 - 790 € (nach Selbsteinschätzung und finanziellen Mitteln)

Sollten finanzielle Schwierigkeiten ein Hindernis für Dich sein, Dir die Teilnahme an der Heldenreise aber eine Herzensangelegenheit - sprich uns gerne an und wir finden gemeinsam eine Lösung.

Anmeldung

Bei Interesse sende uns eine Nachricht an nassiri@sage-institut.de und wir schicken Dir umgehend den Anmeldebogen zu.

Weitere Informationen und detaillierte Information findest Du unter www.heldenreise-berlin.de.

- Wir freuen uns auf Dich! -

Die Heldenreise nach Paul Rebillot ist eine eingetragene Marke des IGE.