

## Selbsterfahrungsseminar Sommer 2018

### *Die Sonne in mir*



Die Sonne ist immer da – selbst wenn sich zeitweise Wolken davorschieben. Wolken ändern sich ständig, kommen und gehen. Sie können heiter oder bedrohlich, groß oder klein wirken. Schenken wir den Wolken zu viel Aufmerksamkeit, kann es in Vergessenheit geraten, dass die Sonne weiterhin wie selbstverständlich Licht und lebensnotwendige Wärme gibt.

Bleiben wir in Erinnerungen und in grauen Gedanken „hängen“, so fixieren wir diese: Es entstehen „festgeschriebene“ innere Bilder, Glaubenssätze und damit Probleme. Diese „schweren“ Gedanken wie Wolken weiterziehen zu lassen, kann befreiend sein und möglich machen, dass wir unsere innere Sonne wieder strahlen lassen.

Dieses Selbsterfahrungsseminar in der sommerlichen Natur bietet die Möglichkeit, belastende innere Bilder loszulassen oder umzugestalten, indem wir „wolkige“ Erfahrungen und Muster aus der eigenen Lebensgeschichte konstruktiv und liebevoll umwandeln. Wahrnehmung, Intuition, Staunen, Humor, Leichtigkeit, innerer Friede und andere Kostbarkeiten werden dabei gestärkt und lassen uns sonnig strahlen.

Wir werden methodisch mit Strukturaufstellungen (nach SySt®), systemischen und kreativen Tools sowie Methoden des Mentaltrainings (z.B. The Work) arbeiten. Gemeinsame Ausflüge in die umliegende wunderbare Natur unterstützen den Prozess der Selbsterfahrung, erlauben uns von der Natur zu lernen und unsere Erfahrungen zu vertiefen.

Leitung: Gerda Gratzer und Stefan Lebernegg

Zeit: Freitag, 24. August (17 Uhr) bis Sonntag, 26. August (13 Uhr)

Ort: Dreiländerwirt in Lessach / Lungau (<http://www.dreilaenderwirt.at>)

Teilnehmerzahl: 8

Kosten: Inkl. Seminargebühr und Zimmer mit Halbpension  
EZ: 430 Euro  
DZ: 380 Euro  
Für eine fixe Anmeldung ist eine Anzahlung von 100 Euro erforderlich.

Anmeldung: Stefan Lebernegg: [info@stefanlebernegg.at](mailto:info@stefanlebernegg.at)

Bitte festes Schuhwerk mitnehmen!

[www.gerdagrater.at](http://www.gerdagrater.at)

[www.stefanlebernegg.at](http://www.stefanlebernegg.at)