

8. – 12. Mai 2013

Mi, 18.00 Uhr bis So, ca. 17.00 Uhr

Haarberghof, Eltendorf (Bglld)

max. 12 Teilnehmerinnen

Kosten: € 195,- bei Bezahlung bis 12.3.2013,
danach € 240,- zuzüglich € 175,- für Verpflegung
und Übernachtung im Doppelzimmer

Anmeldung mit Überweisung der Anzahlung
von € 100,- auf das Konto: BIC: BAWAATWW,
IBAN: AT36 1400 0046 1005 7794

Informationen:

Claudia: +43.699.12 59 80 90,
schachinger@ur-sprung.info

Manuela: +43.699.13 30 82 97,
m_zanker@web.de



Claudia Schachinger

Visionssuchebegleiterin in der
Tradition der School of Lost
Borders (Shambhala Wilderness
Schule), Biodynamische
Körpertherapeutin, Publizistin,
Expertin Sozial-NGO
www.ur-sprung.info



Manuela Zanker

Visionssuchebegleiterin in der
Tradition der School of Lost
Borders (Shambhala Wilderness
Schule), Tanztherapeutin,
Flugbegleiterin
www.erdverbunden.com

Walk A Way

Zeit, meinen Weg zu gehen

Ein Ritual in der Natur für junge Frauen von 14 – 18



„Sage mir, was willst du tun mit deinem einzigen, wilden und kostbaren Leben?“
Mary Oliver

Erwachsenwerden ist nicht leicht: Selbständigkeit, Loslösung von der Familie, Berufs- oder Studienwahl, erste Beziehungen, Wechselbad der Gefühle, Kritik von Eltern oder Freund/innen, Pläne schmieden und Träume spinnen.

Der Walk A Way ermutigt dich, den Übergang zum Erwachsenwerden bewusst selbst zu gestalten und zu feiern. **Dein Frau-Werden**, deine Sehnsüchte und Fragen stehen im Mittelpunkt. Was sind meine Fähigkeiten und Stärken? Welche Ängste habe ich? Was hindert mich, ganz ich zu sein? Wo gehöre ich dazu, was macht mich glücklich? Was brauche ich, um mich selbstbewusst als junge Frau zu fühlen? Was ist mir wichtig, wofür möchte ich mich engagieren?

Im Walk A Way gestaltest du dein eigenes Ritual, setzt einen bewussten Schritt, um in die Verantwortung für dein Leben und Handeln hineinzuwachsen. Du verbindest dich **mit deiner persönlichen Kraft und Vision**. Du verbringst dazu einen Tag und eine Nacht alleine in der Natur oder findest deine eigene Form – wir begleiten dich dabei.

Zeit, deinen Weg zu gehen: Von anderen jungen Frauen bestärkt, von der Natur genährt, in deiner Einzigartigkeit angenommen.

*Ich zeige meinen Mut und meine Lebendigkeit.
Ich vertraue meinen Schritten und folge meinem Herz. Ich spüre was mir gut tut, ich kenne meine Bedürfnisse, ich schätze mich. Das Leben ist ein Tanz mit meinen Möglichkeiten.*

Ablauf

Ankommen

am Seminarort, Orientierung, Austausch im Kreis

Vorbereitungszeit

Deiner Geschichte auf der Spur: Tanz und Körper-Arbeit, Naturübungen alleine und in der Gruppe, Gespräche, kreatives Gestalten, unterstützende Rituale

Dein persönliches Übergangsritual

Deinen Platz finden, 24 Stunden alleine fastend in der Natur (oder ein anderes, von dir gewähltes Ritual)

Rückkehr und Integration

Das Erlebte in der Gemeinschaft teilen und feiern. Du kannst deine Mutter oder eine andere Frau einladen, das Feuer zu hüten und deine Rückkehr mit zu erleben

