

Meditation und Phänomene der Heilung

Was im Grunde heilt - spirituelle Grunderfahrungen des Mensch-Seins

vom **02.07.2026**, 18.00 Uhr bis **05.07.2026** 11.30 Uhr

In einem viertägigen Seminar werden wir den spirituellen Grunddimensionen des Mensch-Seins nachgehen. Zentrale Elemente des Seminars sind das Sitzen in der Stille, das achtsame Gehen und themenbezogene Imaginations- und Wahrnehmungsübungen. Kurze Vorträge am Vormittag zu den existenzanalytischen Grunddimensionen des Seins, die Gelegenheit zu Einzelgesprächen mit den Seminarleiter:innen und die Möglichkeit gemachte Erfahrungen in der Gruppe zu teilen, werden angeboten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Tagesablauf:

- ✓ **1. Tag:** 18.00 Uhr – Abendessen
19.30 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
20.00 Uhr – Herzenspraxis (Imaginationsübung oder Yoga)
- ✓ **2./ 3. Tag:** 06.30 Uhr – schnelles Gehen im Freien (Yogaübung)
07.00 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
07.30 Uhr – Frühstück
09.30 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
10.00 Uhr – Vortrag
10.30 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
12.00 Uhr – Mittagessen
14.30 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
15.45 Uhr – Achtsames Gehen (phänomenologische Übungen)
17.00 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
18.00 Uhr – Abendessen
19.30 Uhr – Erfahrungsaustausch
20.00 Uhr – Herzenpraxis
- ✓ **4. Tag:** 06.30 Uhr – schnelles Gehen im Freien (Yogaübung)
07.00 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
07.30 Uhr – Frühstück
09.30 Uhr – Meditation (Sitzen in der Stille, Achtsames Gehen)
10.00 Uhr – Vortrag
10.30 Uhr – Erfahrungsaustausch und Reflexion



Kosten: 400€ (exklusive Schlafen & Essen - ca. 250€); **Ort:** Schloß Wohlgemut - Baumkirchen in Tirol

Anmeldung: gesundheitsschmiede@gmx.at

Seminarleitung: Mag. Michael Mattersberger Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (Existenzanalyse)
Beratung, Coaching & Supervision;
Erika Salzmann, MSc Psychotherapeutin und Ausbilderin der GLE -Österreich
Beratung, Coaching & Supervision;