

## ***Werde, der du sein willst - Seminartage für ein neues Leben***

Viele von uns wollten es „ganz anders machen“ als unsere Eltern es gemacht haben, die nicht glücklich waren. Wir haben andere Wege eingeschlagen und dadurch Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und beruflichen Erfolg erfahren, doch der Preis dafür war und ist ein sehr hoher: Druck, Stress und ein Leben als Kampf. Diese Überbelastung hat Spuren hinterlassen und uns körperlich und psychisch ausgepowert.

Egal, was sich im Moment in Ihrem Leben als „Krise oder Konflikt“ zeigt, sei es gesundheitlich, am Arbeitsplatz oder in Ihrer Partnerschaft, zwischen Ihnen und Ihren Kindern oder anderen „schwierigen“ Menschen in Ihrem Umfeld – in diesen Seminartagen erkennen Sie die entscheidenden Muster und Ursachen, die Sie meist selbst unbewusst geschaffen haben. In tiefgreifenden und sehr berührenden Meditationen begegnen Sie Ihrem inneren Kind, Ihrem eigenen Körper, dem inneren Druckmacher und Kritiker, der inneren Frau/Mann sowie der Mutter und dem Vater der Kindheit. In diesen Begegnungen lösen Sie Verstrickungen, lernen die Umstände verstehen und zu vergeben, durchfühlen lange verdrängte Gefühle und Körperempfindungen. Sie lernen, Ihr Leben und das Verhalten Ihrer Mitmenschen aus einer völlig neuen Perspektive zu sehen.

Kein anderes Seminar hat in den letzten Jahren die Teilnehmer/innen so schnell auf einen neuen Lebenskurs gebracht wie diese vier Intensivtage. „*Eine der wichtigsten Tage meines bisherigen Lebens*“ heißt es bei vielen Teilnehmer/innen am Ende des Seminars, auch bei denen, die schon vieles ausprobiert haben und oft seit Jahren auf der Suche sind.

### ***Seminarablauf***

Die Seminartage bieten eine konzentrierte und abwechslungsreiche Mischung aus Kurzvorträgen, Gesprächsrunden, Meditationen und Selbstreflexionen. Anhand von persönlichen Beispielen werden Herausforderungen und Schwierigkeiten aus dem alltäglichen Leben besprochen, wobei jede/r erkennt: mir geht es ähnlich wie den anderen. In den Pausen beschäftigen sich die Teilnehmer/innen mit schriftlichen Aufgabenstellungen. Zusätzlich gibt es die Zeit für Einzelgespräche mit der Trainerin, einem wohltuenden Spaziergang in der Natur oder für eine entspannende Massage.

Am Ende der Seminartage sind Sie in der Lage, neue und wegweisende Entscheidungen für sich und Ihr Leben zu treffen. Sie wissen, wie Sie ab jetzt den neuen Kurs halten können, der Ihnen zu mehr Selbstliebe, Vertrauen, Freude und Erfüllung verhilft.

### ***Hinweis:***

Es wird nachdrücklich empfohlen, während der Seminartage im Seminarhotel zu übernachten. Die Wirkung des Seminars ist weit aus tiefer, wenn Sie sich während dieser Tage ganz auf sich konzentrieren können und sich den Prozessen der Selbsterfahrung und des offenen Austauschs widmen können. Wenn Partner oder Familienangehörige gemeinsam dieses Seminar besuchen möchten, mögen sie sich überlegen, eventuell ein getrenntes Zimmer zu nehmen.

**Ort:** Landhaus Knura, Gailtal, A - Kärnten

<http://www.knura.at> und <https://www.der-weber.at/info/seminars/>

Tel.: +43(0) 4282/2624

**Datum:** **Mittwoch, 24. Mai 2017 – Samstag, 27. Mai 2017**

**Kosten:** € 340.- (incl.20% Mwst.)

#### **Tagungspauschale:**

Es wird eine Tagungspauschale von € 38,-**pro Person** vom Hotels eingehoben (ein Verzicht auf die Tagespauschale ist nicht möglich). Die Pauschale beinhaltet neben der Raumbenutzung eine Pausenverpflegung: vormittags Tee/ Kaffee, Fruchtsäfte, Obst, mittags: leichtes, biologisches Vollwertmenü, am Nachmittag Kaffee/Tee, Fruchtsäfte und Kuchen.

#### **Nächtigung:**

Im Landhaus Knura (Übernachtung mit reichhaltigem Frühstück) entweder im Standard- oder Komfortzimmer, incl. Wellnessraum und Saunalandschaft, freie Internetnutzung, freie Parkplätze

Einzelzimmer ( Standard ): € 55,- pro Zimmer/Nacht

Einzelzimmer ( Komfort ): € 65,- pro Zimmer/Nacht

Das Hotel bitte selbst buchen: <http://www.knura>, Tel.: + 43 (0) 4282/2624.

**Seminaranmeldung:** mit vollständiger Rechnungsadresse und Kontaktdaten bis **2 Wochen vor Seminarbeginn:**

**Mag.(FH) Gerlinde Werginz, [office@gerlinde-werginz.at](mailto:office@gerlinde-werginz.at), Tel: + 43 (0) 650/ 2337808**

Anmeldungen werden nur in schriftlicher Form (E-Mail) entgegen genommen und sind verbindlich. Sie verpflichten sich zur Teilnahme an den Transformationstagen und zur Bezahlung der Seminargebühr. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Der Teilnahmebetrag ist nach Erhalt der Rechnung fällig. Ihr Zahlungseingang gilt als fixe Reservierung des Seminarplatzes. Im Teilnahmebetrag nicht enthalten sind Kosten für die Verpflegung (Tagungspauschale) und Übernachtung. Bei allen Seminaren gibt es eine Mindestteilnahmezahl von 8 Personen. Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor. Bei der Absage von Seminaren kann kein Ersatz für entstandene Aufwendungen geleistet werden.

Ein schriftlicher Rücktritt ist bis zur angegebenen Anmeldefrist kostenlos möglich (2 Wochen vor Seminarbeginn). Bei Abmeldung nach Ablauf der Anmeldefrist sind 50% der Teilnahmegebühr zu bezahlen, wenn keine Person von der Warteliste den Platz übernehmen kann. Bei Nichterscheinen/Stornierung wird der gesamte Seminarbetrag fällig. Ein Ersatzteilnehmer wird gerne ohne zusätzliche Kosten akzeptiert.

Persönliche Daten, die bei der Anmeldung bekannt gegeben werden, werden in der EDV verarbeitet und gespeichert, selbstverständlich unter Wahrung des Datenschutzes.

# Ablaufplan

## Werde, der du sein willst

### Seminartage für ein neues Leben

**Mittwoch, 24. Mai 2017 – Samstag, 27. Mai 2017**

Landhaus Knura, Khünburg 13, A-9620 Hermagor, Gailtal, Kärnten und Seminarraum: Der Weber - Haus der Zukunft, Khünburg 56, 9620 Hermagor

<http://www.knura.at/>, <https://www.der-weber.at/info/seminars/>

Bitte beachten Sie, dass Sie zeitgerecht im Seminarraum sind und wir am ersten Tag **pünktlich um 09:30 Uhr** beginnen können. (Planen Sie ca. 15 Minuten Gehweg vom Hotel zum Seminarraum ein)

#### **Mittwoch bis Freitag:**

09:00 - 10:30 Uhr.....Seminar (erster Tag Beginn um **09:30 Uhr**)

10:30 - 11:00 Uhr.....Kaffeepause

11:00 - 12:30 Uhr.....Seminar

13:00 Uhr.....*Mittagessen*

14:00 - 16:30 Uhr.....Pause

16:30 - 18:00 Uhr.....Seminar

18:30 Uhr.....*Abendessen*

#### **Samstag:**

09:00 - 10:30 Uhr.....Seminar

10:30 - 11:00 Uhr.....Kaffeepause

11:00 – 12:30 Uhr.....Abschluss des Seminars

#### **13:00 Uhr – gemeinsames Mittagessen, Seminarende**

**Die Pausen** sollen für die schriftlichen Aufgabenstellungen genutzt werden.

Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit sich zurückzuziehen, Einzelgespräche mit der Trainerin zu führen, einen wohltuenden Spaziergang etc. oder eine entspannende Massage (nicht in der Teilnahmegebühr enthalten) zu nehmen.

Abends stehen Ihnen die Sauna und der Wellnessbereich zur Verfügung.

★Änderungen vorbehalten