

# DIE HEILSAME WIRKUNG DES WALDES

Psychotherapeutische Gruppenselbsterfahrungswoche: 6. - 11. August 2024



## Inhalte:

Psychotherapeutische Selbsterfahrung - Integrative Therapie (u.a. als 30 EH Gruppenselbsterfahrung in der Regel für Propädeutikum anrechenbar)

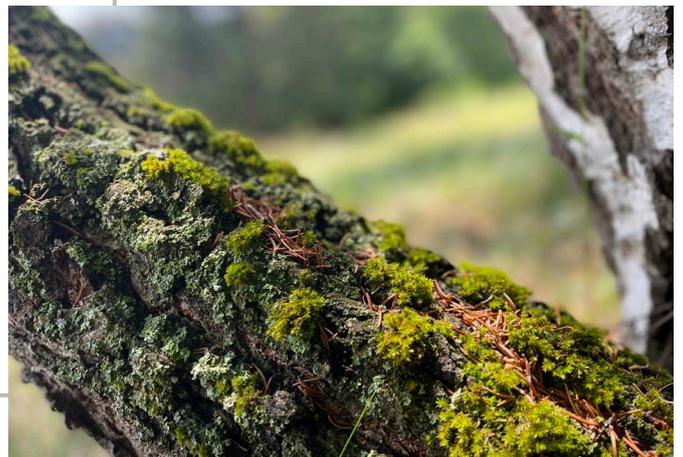
- Achtsamkeitsübungen im Wald und im Garten\*\*
- Einzel- und Gruppenübungen
- Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen
- Momente der aktiven Stille
- Arbeit mit kreativen Materialien
- Und immer wieder Eintauchen in den Wald

## Selbsterfahrung:

Der Wald ist Ressource, Ort der Stille, der Meditation, der Erholung, der Frische, der Entdeckung, der Entspannung und vieles mehr. Die heilsame Wirkung des Waldes im Rahmen einer Integrativen Selbsterfahrungswoche zu erleben bietet vielfältige Chancen: Veränderungen die sich ankündigen oder gewünscht werden anzugehen, Neuorientierung in schwierigen Lebensumständen zu suchen und /oder Aufgaben die bevor stehen, kreativ in einer Selbsterfahrungsgruppe zu entwickeln. Und mit dabei und rundherum der wunderschöne und an das Hotel angrenzende Wald.

## Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung, Decke
- Jaxon Kreiden
- Packpapier, Zeichenblock
- Gute Schuhe, Regenschutz
- Wenn vorhanden: Yoga- oder Meditationskissen



**Ort:** Hotel Landsitz Pichlschloss

**Termin:** 6. August 2024 um 14 Uhr bis 11. August 2024 um ca. 13 Uhr

**Kursbeitrag:** € 590,-\* (30 EH)  
maximal 10 Teilnehmer:innen

**Details zu Unterkunft & Verpflegung:**  
[www.pichlschloss.at](http://www.pichlschloss.at)

**Anmeldung unter:**  
[praxis@astridpolzwatzenig.at](mailto:praxis@astridpolzwatzenig.at)



## Seminarleitung:

Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc  
Psychotherapeutin (Integrative Therapie),  
Beraterin (LSB & UB) und Theologin  
Zertifizierte Naturpark-Auszeit-Begleiterin

\*Frühbucher:innenbonus € 550,- bei Einzahlung bis 31.03.2024

\*\*Ein aktiver Impfschutz (FSME) bzw. das Mitführen von evtl. benötigten Allergiemitteln wird vorausgesetzt und obliegt der Eigenverantwortung. Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen.