

**OUT<sup>4</sup>LIFE**

DIE NATUR SUCHEN – ZU SICH FINDEN

# Veränderungen als quelle neuer Energie

OFFENES NATURE  
RETREAT

22. – 24. JULI 2021



## WANDEL IST ALLGEGENWÄRTIG

In der Natur bleibt nichts, wie es ist. Alles ist einem ständigen Wandel unterworfen und entwickelt sich weiter. Jeder Wandel hat einen tieferen Sinn, den wir oft auf den ersten Blick nicht erkennen können oder vielleicht sogar nicht erkennen möchten.

## WANDEL IST EINE CHANCE

Wie in der Natur ist jeder Wandel die Chance auf etwas Neues. Auf etwas Spannendes, dem wir neugierig entgegenblicken. Es liegt an uns, dieses Neue in unser Leben zu lassen, ihm Raum zu geben und wachsen zu lassen. Denn nur dadurch können wir uns (weiter-) entwickeln.



## WANDEL ALS HERAUSFORDERUNG

Die Veränderungen um uns herum nehmen zu, das ist gewiss. Doch immer öfter begegnen wir ihnen mit Skepsis und Misstrauen. Wir verschließen uns und wollen einfach weitertun wie bisher (obwohl wir im Innersten wissen, dass das nicht hilfreich ist).

Jedoch das Gefühl bleibt: Da ist etwas, das in unser Leben, das wahrgenommen werden möchte. Und vor allem, reflektiert werden möchte. Welche (unbewussten) Bedürfnisse stehen wirklich dahinter? Sowohl in der verhinderten Annahme als auch Ablehnung?

## HIER FINDEST DU KLARHEIT

Wir sind im Nationalpark Kalkalpen unterwegs. Hier kommst du zur Ruhe und zu dir. Selbsterfahrung, Reflexion und der Dialog in und mit der Natur unterstützen dich, dich in aller Ruhe deinen Veränderungen und den dahinterstehenden Bedürfnissen zu widmen. Um zu erkennen und anschließend voller Energie entscheiden zu können.

Unsere langjährigen Erfahrungen und die Modelle aus verschiedensten psychologischen Schulen ermöglichen dir einen intensiven Prozess in der Persönlichkeitsentwicklung und deiner Klarheit in Hinblick auf deine Veränderungen.

## FÜR WEN?

Wir heißen all jene herzlich willkommen, die sich Zeit für die Reflexion ihrer wichtigen Veränderungen in ihrem Leben nehmen wollen. Und die ihre Veränderungen kreativ und selbstverantwortlich in die Hand nehmen wollen, gestärkt und voller Zuversicht und Energie.

## VERPFLEGUNG & UNTERKUNFT

Wir kochen gemeinsam am offenen Feuer. Über die Auswahl der Speisen entscheiden wir gemeinsam.

Wir übernachten entweder in Zelten oder unter Planen in der freien Natur.

## ABLAUF

Wir starten am ersten Tag um 10.00 und enden am 3. Tag um ca. 16.00. Alles weitere ergibt sich durch die individuellen Themen, die die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mitbringen. Jedes Nature Retreat ist ein Prozess an unterschiedlichen Fragestellungen, Aufgaben und Methoden, durch die wir dich begleiten. Schritt für Schritt kommst du so in eine tiefe Auseinandersetzung mit den Anliegen, die dir gerade wichtig sind und bearbeitest deine ganz persönlichen Lösungen. Wir werden abwechselnd einzeln unterwegs sein, begleitet oder in Gruppen, um tiefer in deine Themen und Fragen einzutauchen.

Gerne vereinbaren wir ein persönliches Gespräch zum Kennenlernen und für deine Fragen.

Wir arbeiten mit dem fundierten therapeutischen Wissen der Existenzanalyse nach Viktor Frankl, mit den Methoden der systemischen Naturtherapie und vielen anderen Modellen aus der Transaktionsanalyse, Resilienztheorie und der Achtsamkeitslehre.

## DATEN

22.7. – 24.7.2021

Nationalpark Kalkalpen (Oberösterreich)

## ANMELDUNG

Siehe unter Kontakt auf unserer Website oder einfach per email an: [peter@out4life.at](mailto:peter@out4life.at)

## KOSTEN

€ 390,-- inkl. MwSt.

Kosten für Verpflegung ca. € 3,-- bis € 5,--/Mahlzeit.

## ES BEGLEITEN DICH

Peter Schramek MSc.

<https://out4life.at/ganz-persoendlich/>