



OUT⁴LIFE

DIE NATUR SUCHEN – ZU SICH FINDEN

Die stille in sich
(wieder) finden

OFFENES NATURE
RETREAT

23. – 25. SEPTEMBER 2021

OUT⁴LIFE

DIE NATUR SUCHEN – ZU SICH FINDEN

DIE WELT IST LAUT

Die Welt ist laut, grell und schnell. Sie zieht uns mit und stößt uns voran. Sie schenkt uns Spannung, Neugier und Entwicklung. Sie konfrontiert uns ständig, lässt uns lernen, lachen, lieben und leiden. Sie gibt uns Kraft und brennt uns aus.

IN UNS IST ES LAUT

Bei all dem Tempo, der Intensität und Lautstärke da draußen kommen wir selten dazu, auf unser Drinnen zu hören. Den Kontakt mit unseren innersten Bedürfnissen zu halten. Ab und zu mal neugierig zu lauschen auf das, was kommen mag.



OUT⁴INSIGHT

UNSER INNERES STIMMENGEWIRR

Weißt du noch, wie sich Stille wirklich anhört und anfühlt? Diese absolute natürliche Stille? Wo du Zeit hast, in dich zu hören, auf deine inneren Stimmen? Und Ordnung in das oft differente Stimmengewirr zu bringen?

Viele melden sich immer wieder zu Wort. Sowohl jene, die uns wohlgesonnen sind als auch die Kritiker. Doch welche Bedürfnisse stecken hinter diesen einzelnen Stimmen? Was wollen diese einzelnen Teile wirklich, die ja zu dir gehören.

KLARHEIT FINDEN

Wir sind im Nationalpark Kalkalpen unterwegs. Hier kommst du zur Ruhe und zu dir. Selbsterfahrung, Reflexion und der Dialog mit der Natur unterstützen dich, in aller Ruhe deine inneren Stimmen aufzuspüren und die dahinterstehenden Bedürfnissen wahrzunehmen. Zu erkennen, was wollen diese inneren Stimmen von dir. Um sie annehmen 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 inneren Stimmen.

FÜR WEN?

Wir heißen all jene herzlich willkommen, die sich Zeit für sich und ihre innere Stimmen nehmen wollen. Die ihre individuelle und einzigartige Persönlichkeit besser kennenlernen und in der Stille der Natur wieder stärker zu sich finden wollen.

VERPFLEGUNG & UNTERKUNFT

Wir bereiten uns unsere Mahlzeiten gemeinsam am offenen Feuer. Regionale Lebensmittel, einfach zubereitet.

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

23.9. – 25.9.2021

Nationalpark Kalkalpen (Oberösterreich)

ANMELDUNG

Siehe unter Kontakt auf unserer Website oder einfach per mail an: peter@out4life.at

KOSTEN

€ 390,-- inkl. MwSt.

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

ES BEGLEITEN DICH

Peter & Bettina Schramek

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