Wir begleiten euch:

Claudia Graf

*1967, Dipl. Sozialarbeiterin, Shiatsu-Praktikerin,
Biodynamische Körperpsychotherapie,
Wanderführerin, Begleitung von Frauen
an Lebensübergängen, Mutter und Großmutter
www.claudiagraf.at

Anne Tscharmann

*1961, Dipl. Lebensberaterin, Ritualbegleiterin
an Lebensschwellen (www.ritualnetz.at),
singende Botschafterin für Mutter Erde.
Seminare und Rituale im Kreis des Jahres
und des Lebens, Schwitzhütten, Frauengruppen.
www.maeterra.at, www.ritualsongs.at

ANMELDUNG

Der Platz ist fix reserviert mit einer verbindlichen
Mailanmeldung mit Namen, Adresse und Tel.

Bei Rücktritt bis 8 Wochen vor Seminarbeginn
werden € 100,- Storno fällig, danach € 200,-,
außer es rückt jemand von der Warteliste nach,
oder eine Ersatzteilnehmerin wird genannt.
Bei Nichterscheinen oder Absage bis 2 Tage
vor Seminarbeginn ist der ganze Seminarbetrag
zu zahlen.

Mit der Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis,
dass Sie auf eigene Verantwortung
an dem Seminar teilnehmen.
Die Veranstaltung ist kein Ersatz für eine
psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

Anmeldung bis 14. Juli 2024

bei **Mae Terra - Seminare**
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a
Tel 02686-3865, office@maeterra.at
www.maeterra.at

oder bei **Claudia Graf**
0664-4641014, info@claudiagraf.at
www.claudiagraf.at

Online - INFO-ABEND

zum Mae Terra-Seelenurlaub &
zu den Wanderseminaren für Frauen
(7.-12.Mai & 6.-11. Sep 2024 in OÖ):

Mo 18. März 2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Bitte anmelden!
Zoom-Link wird zugeschickt.

Mae Terra Seelenurlaub

Kreative Auszeit für Frauen in der Natur

Mi 14. – So 18. August 2024

Im Zentrum Mae Terra Schattendorf / Burgenland

Das Besondere an diesen Tagen:

Spürst du Sehnsucht einmal ein paar Tage ohne Anspruch von außen, nur für dich, in einer ruhigen, entspannten, wohlwollenden Umgebung zu verbringen und gut ins Innehalten und Wahrnehmen zu kommen?

Mae Terra Seelenurlaub verbindet dieses Bedürfnis mit herrlich guter Verpflegung, verschiedenen Angeboten nur für dich, oder in der Gruppe, Singen, Kreativangeboten, Baden und um mit den Worten meiner Yogalehrerin zu schreiben: Alles darf – nichts muss sein.

Wir haben ein buntes Angebot für dich gestaltet, aus dem du frei wählen kannst, genau was für dich gerade passend erscheint.

Nur für mich…

- Zeit zum Alleinsein, Tagebuch schreiben, zeichnen…
- Du machst rituelle Naturgänge, um dich mit der Weisheit der Natur zu verbinden.
  Du erspürst Mutter Erde und lässt dich tragen.
- Du verbringst eine Nacht unterm Sternenhimmel
- Du genießt den Badeteich (in Evas Kostüm 😉!) und die wunderbare Natur um dich.
- Du hast die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit uns zu einem persönlichen Thema.

…und meinen Körper

- Körper erwecken am Morgen
- „Yoga-Together“ - teilen von Übungen, die mir guttun
- Shiatsu für zwei
- Mein Körper - meine Freundin - wahrnehmen
- Körpertherapeutische Sitzung bei Claudia auf Wunsch (€ 50,-)

Gemeinsame Zeit…

- Wir stärken uns beim gemeinsamen Essen und werden von Meisterkoch Robert mit köstlichen biologisch - veganen Speisen verwöhnt.
- Wir sitzen gemeinsam am Lagerfeuer und teilen Geschichten.
- Wir singen und tanzen gemeinsam meditative und kraftvolle, stärkende Lieder.

…für Kreativität

- Aus dem Naturmaterial des Platzes lässt Du entstehen was da kommen möchte. Du wirst von uns auf Wunsch begleitet.
- Einige unserer Ideen: mit Lehm etwas formen, Holz bearbeiten, Lebensnetz weben, Sprechgegenstand gestalten, Wachstücher zur Verpackung und als Geschenk herstellen, Räuchermischung sammeln und Beutel dazu nähen u.v.m.

…und um die Veränderung mitzugestalten

- Du nimmst dir Zeit zum persönlichen Auftanken, um dann deine Gaben für die Gemeinschaft, für die Erde, für das Mitgestalten des Wandels bereitzustellen. Das Konzept des Ubuntu wird vorgestellt
- Du bekommst vegane Rezepte mit, um dem Tierwohl und deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.
- Tauschbörse: Du bringst 3 schöne Kleidungsstücke, 3 schöne CDs, 3 Bücher, die du weitergeben magst.

Organisatorisches

Jeder Tag beginnt und endet mit einem Gesprächskreis, in dem du eingeladen bist zu teilen, was dich bewegt. Danach spürst du nach, was an diesem Tag getan und gelebt werden möchte:

Termin:
Mi 14. August 2024, 18:00 (mit dem Abendessen)
bis So 18. Aug 2024, 14:00 (mit dem Mittagessen)

Ort:
Zentrum Mae Terra, Vorstadt 8a, 7022 Schattendorf

Kosten:

- Seminar inkl. Platz & Material …… € 520,-
  Frühbucherbonus bis 14. Mai 2024…… € 480,-
- Biologisch-vegane Verpflegung ……..€ 140,-
- Übernachtungsmöglichkeiten, Kosten pro Nacht:
  - Im eigenen Zelt ……..€ 10,-
  - Zelt von uns mit Matratz…€ 15,-
  - Privatzimmer im Ort …… € 35,- Frühstück bei uns
  - Hotel Sonnenhof im Ort….€ 75,- inkl. Frühstück

Anmeldung bis 14. Juli 2024**:**

Mae Terra - Seminare
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a
02686-3865 office@maeterra.at www.maeterra.at

Mindestens 8, maximal 13 Teilnehmerinnen