

Bedachte

Schritte zum Selbst



*Dreitägiges Selbsterfahrungsseminar in Niederösterreich (Wachau)
mit Übernachtung im Jagdschlösschen.*

www.KoerperWahrnehmung.at

Termine 2008 und 2009

Bedachte Schritte zum Selbst

Selbsterfahrung im Grünen mit Basecamp in einem Schlösschen

Drei Tage Zeit für Dich, um wieder zu emotionalem und körperlichem Gleichgewicht zu gelangen. Dabei bedienen wir uns verschiedener Formen der körperorientierten Arbeit unter freiem Himmel. Eine Reise in der Gruppe zu einem stillen, wunderschönen Platz. Ohne Handy, Zeitung, Fernseher und Zelt. Dafür aber mit Meditation, Bewegung, chinesischen Entspannungs- und Erdungsübungen (Qi Gong / Taijiquigong) sowie Kunsttherapeutischer Arbeit im Bereich der Selbstreflexion, Spiegelung und Visionsuche.

Feedback bisheriger TeilnehmerInnen:

"...starke Verbindung zur Natur!"	"loslassen des Alltags"
"Erdung für mich selbst!"	"...eintauchen in die Natur"
"...neue Kraft tanken!"	"Zeit zur Reflexion!"
"Burnout Prävention, -Vorsorge für mich!"	"Körper spüren, Natur spüren..."
"...feine, sanfte Körperarbeit"	"Ritual für mich!"
"überwinden eigener Ängste"	"...ein Übergang in den neuen Job!"
"...feine Gruppendynamik!"	"bewusst Zeit nehmen!"
"...ein wunderschöner Teil der Wachau!"	"...eine bezaubernde Location!"

SEMINARPROGRAMM: Wir verlassen Wien am Freitag in der Früh und fahren (individuell) in Richtung Wachau, in den Dunkelsteiner Wald. Seminarbeginn ist am Freitag um 14 Uhr. Ein verträumtes Jagdschlösschen, fern ab vom Massentourismus, dient uns als Basis. Am Samstag widmen wir uns auf wunderschönen Wiesen - mit Schatten spendenden alten Lärchen und Tannen - der sanften Körperarbeit. Wir erkunden die Natur um uns, durch rhythmische Bewegung und innere Einkehr. Mit Einbruch der Dunkelheit sind wir wieder bei unserem Basecamp, wo wir verpflegt werden und übernachten. Taijiquigong bei Sonnenuntergang, Geschichten hören, Sterne und Glühwürmchen gucken... Am Sonntag starten wir mit Qi Gong, widmen wir uns vor allem der Entspannung und Selbstreflexion. Gegen 17 Uhr machen wir uns auf den Rückweg nach Wien. **Wir empfehlen**, den Montag nach dem Seminar zur Integration des Erlebten zu benützen!

Seminarleitung:

Dipl. Ing. Arch. Andreas Rainer

Organisation und Team-Leitung, zertifizierter Trainer, Qi Gong Kursleiter nach IQTÖ-Standards, Reiki-Therapeut und Reiki-Lehrer in der Shambhala-Reiki®-Schule, Meditationslehrer, Entspannungstrainer, Unternehmensberater.



Mag.^a Katharina Trawöger

Kultur- und Sozialanthropologin (mit Schwerpunkt Indien), Yoga-Lehrerin (Ausbildung in Nordindien) sowie ganzheitliche Kunsttherapeutin i.A.u.S.



SEMINARORT: Wolfstein im Dunkelsteiner Wald / Wachau, Niederösterreich.

TERMIN 2008: Freitag 5. 9. (14 Uhr) bis Sonntag 7. 9. 2008 (ca. 17 Uhr)

TERMIN 2009: Freitag 18. 9. (14 Uhr) bis Sonntag 20. 9. 2009 (ca. 17 Uhr)

MITBRINGEN: Isomatte oder Picnic-Decke, eventuell Sitzunterlage, falls vorhanden Yoga-Matte, Regenschutz, festes Schuhwerk, warmes Gewand, Trinkflasche, eventuell Badesachen und Badeschlapfen, Sonnenschutz (Creme, Kappe,...), Schreibblock (beliebiges Format!) und ein paar Schreib-/Zeichen-/Mal-Stifte,...

WICHTIG: Die Benützung von Mobiltelefonen ist während des Kurses nicht gestattet!

WICHTIG: In Wolfstein gibt es nur sehr eingeschränkten Handy-Empfang und nicht von allen Netz-Anbietern! -**Wir sind während des gesamten Seminars nicht erreichbar!** Bei Fragen oder Unklarheiten rufen Sie uns bis spätestens Donnerstag vor Seminarbeginn an!

VORKENNTNISSE: Für die Teilnahme sind kein Vorkenntnisse notwendig!

SEMINARKOSTEN: € 190,- exklusive individueller Anreise und Getränken vor Ort. Zuzüglich Vollpension: Euro 39,- pro Tag, vor Ort bei Frau Zizala zu bezahlen. Kein Einzelzimmerzuschlag solange ausreichend Zimmer (Insgesamt 12) vorhanden sind!

MAXIMALE TEILNEHMERINNZAHL: wir nehmen maximal 12 Anmeldungen an!

BEZAHLUNG: bei der Anmeldung ist eine **Anzahlung von € 50,-** zu entrichten, der Restbetrag ist spätestens bis Seminarbeginn zu bezahlen. Konto-Nr.: **288-3763-2100**, Erste Bank (BLZ 20111), lautend auf **Praxis für körperorientierte Arbeit e.U.**, Verwendungszweck: **Kursnummer 8101**

Bei Überweisungen aus dem EU-Raum: **BIC: GIBAATWW IBAN: AT882011128837632100**

ANMELDUNG: DI A. Rainer, Tel.: 0699 / 10-24-24-03, mail@KoerperWahrnehmung.at
Anmeldungen sind erst ab Einlangen der Anzahlung verbindlich! -Siehe AGB der Praxis!

ANMELDESCHLUSS: Freitag der 29. August 2008

www.KoerperWahrnehmung.at

Bedachte Schritte zum Selbst

Selbsterfahrung in der Wachau

Was Dir die Teilnahme an diesem Seminar bringen kann:

- + Du kommst wieder besser in Kontakt mit Dir.
- + Du lernst Methoden zu effektiver Entspannung kennen.
- + Du entdeckst mit uns einen Teil der Wachau und des Dunkelsteiner Waldes.
- + Du gönnst Dir 3 Tage ohne Termine, Zeit- & Leistungsdruck.
- + Du findest innere Ruhe und die Möglichkeit, Dich zu erden.
- + Du kannst verschiedene Techniken der körperorientierten Arbeit ausprobieren.

Zielgruppe für *Bedachte Schritte zum Selbst* sind Menschen...

- ...die einen deutlichen Ausgleich zur Arbeit suchen.
- ...mit Wunsch zum Einklang mit sich selbst.
- ...in Umorientierung, Neubeginn, Trennung,...
- ...die für sich selbst ein Übergangsritual (nachholen) wollen!
- ...die erwachsen werden (für sich selbst sorgen)!
- ...auf der Suche nach Impulsen für die Hilfe zur Selbsthilfe!
- ...die mit der Natur bzw. Ihrer eigenen Natur (wieder) in Kontakt kommen wollen.

WICHTIG: Alle TeilnehmerInnen handeln eigenverantwortlich, die Veranstalter können keine – wie immer geartete – Haftung übernehmen!



IMPRESSUM: Praxis für körperorientierte Arbeit e.U. (DI Andreas Rainer) im "Gesundheitszentrum Habsburgergasse – Praxisgemeinschaft", Habsburgerg. 10, 1010 Wien, Tel.: 0699 / 10-24-24-03, mail@KoerperWahrnehmung.at, Fax: 0820 / 949494 / 24242

Motivationsbogen *Bedachte Schritte zum Selbst*

bei der Vorbesprechung abgeben oder bis spätestens 3 Tage vor Seminarbeginn an die Kursleitung senden! (per e-Mail, Post oder Fax)

Hiermit melde ich mich für "*Bedachte Schritte zum Selbst*" an.

Mit Erstattung der *Anzahlung* ist meine *Anmeldung* gültig. Ich habe die *Seminar-Ausschreibung* gelesen und erkläre mich vor allem auch damit einverstanden, *eigenverantwortlich* zu handeln, *kein Mobil-Telefon* zu benutzen, dieses auch aus zu schalten und andere TeilnehmerInnen damit nicht zu stören. Es gelten die "*Allgemeinen Geschäftsbedingungen*" (AGB) der *Praxis für Körperorientierte Arbeit*, -ich nehme diese zur Kenntnis und finde sie auch beiliegend zu diesem Programm!

Datum und Unterschrift:

Vorname: Familienname: Alter:

Tel.: Post- od. e-Mail-Adresse:

Single in Lebensgemeinschaft Verheiratet
 in Trennung Witwe/r

Kinder: ja / nein wenn ja: Alter?

Erfahren habe ich von *Bedachte Schritte zum Selbst*

Besonders neugierig bin ich bei *Bedachte Schritte zum Selbst* auf

Auf das *Bedachte Schritte zum Selbst* Seminar möchte ich mitkommen weil...

Vorerfahrung: Yoga-Grundkenntnisse Yoga-Fortgeschrittene/r Meditation
 Qi Gong-Grundkenntnisse Qi Gong-Fortgeschrittene/r Selbsterfahrungsseminare
 sonstige(s)

(zutreffendes ankreuzen bzw. ergänzen) (eventuell ein Beiblatt beifügen!)

Anfahrtsplan zum *Bedachte Schritte zum Selbst* - Seminar

Mit dem Fahrrad, Auto oder Motorrad:

Variante 1: bei **Mautern** über die **Wachau** (südliches Donauufer) bis **Aggsbach**, einbiegen zur **Kartause** (Aggsbach-Schönbühel) und der nächste Ort ist **Wolfstein!**

Durch den Ort durch und **auf halbem Weg zum nächsten Ort** (Kochholz) geht rechts eine **kleine Holzbrücke zum Jagdschlösschen Wolfstein**, -unser Hotel!

Variante 2: Umgekehrt kannst Du auch auf der Westautobahn A1 bis zur Ausfahrt Loosdorf fahren, im Ort Loosdorf führt dann die Wachaustraße / Loosdorfer Straße über die Orte Mauer bei Melk, Umbach und Häusling nach Kochholz. Wenige Meter nach dem Ortsende von Kochholz führt links eine kleine Holzbrücke **zum Jagdschlösschen Wolfstein**, -gefunden!

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Hinfahrt: z.B. ab **Wien Westbahnhof** am 05.09.08 um **12:04 Uhr** mit dem **REX 1622** (**RegionalExpress** Richtung: Amstetten) bis **Loosdorf bei Melk** - Ankunft um 13:11 Uhr

Fußweg (ca. 1 Min.) Loosdorf b. Melk Bahnhst (Bahnhofstraße) weiter um 13:46 Uhr mit dem **Bus 1536** in Richtung **Gansbach Hauptplatz** (Betriebsführung: **ÖBB-Postbus GmbH**)

Ankunft **Kochholz** um ca. 14:10 Uhr – wir holen dich gerne **gegen Voranmeldung** bis zum Vortag von der Bushaltestelle an der Hauptstraße ab!

(Bem.: Fahrdauer ab Wien-Westbahnhof insgesamt 2:06 Stunden)

Rückfahrt: auf Anfrage stellen wir Dir gerne einen persönlichen Fahrplan zur Verfügung!



Fotos links und oben: das verträumte Jagdschlösschen zwischen den Orten Wolfstein und Kochholz. Pool und Sauna, Vollpension und Bio-Fruchtsäfte aus der Region, sanftes Yoga und meditatives Qi Gong, Kunsttherapie und innere Architektur.

3 Tage für dein inneres Gleichgewicht!



ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich zu folgendem Kurs / Seminar / Workshop / Ausbildung an:
(zutreffendes bitte ankreuzen)

- Yoga Vedanta mit Mag.a Katharina Trawöger** (wöchentlich am Freitag von 14:00-15:00 Uhr)
- Qi Gong Vital Kurs 1** (wöchentlich am Donnerstag von 17:30-18:30 Uhr)
- Qi Gong Vital Kurs 2** (wöchentlich am Donnerstag von 18:45-19:45 Uhr)
- Qi Gong Wasser - für Becken und Unterleib** (wöchentlich am Freitag von 15:15-16:15 Uhr)
- Taijiqigong** (wöchentlich am Freitag von 16:30-17:30 Uhr)
- Qigong im Grünen** (Wochenend-Workshop am Samstag von 14:00-17:00 Uhr)
- Yoga im Grünen** (Wochenend-Workshop am Samstag von 14:00-17:00 Uhr)
- Shambhala-Reiki®-Basiskurs** (30 Module zu jeweils 3 Std., wahlweise Dienstag und/oder Freitag von 18-21 Uhr)
- MyMove - Tanzabend** (4x im Jahr zum Jahreszeitenübergang, jeweils am Samstag von 19-22 Uhr)
- Schritte zum Selbst – Selbsterfahrungsseminar** (2x pro Jahr, jeweils Sa. & So., extern, **outdoor**)
- Bedachte Schritte zum Selbst - Selbsterfahrungsseminar** (Fr. bis So. in der Wachau)
- Let's go!** –wandern und Qi Gong (Sa. & So., extern, wahlweise Übernachtung im Zelt)
- Energie in Bewegung** – Yoga und Qi Gong auf Santorin (jeweils Mo. – Mo.)(Buchung über: www.santorin.at)
- Sonstiges:

Titel: Vor- und Nachname:

Post-Anschrift:

PLZ / Postleitzahl: Ort:

e-Mail-Adresse: @

Telefon: (für allfällige kurzfristige Änderungen)

Bemerkungen:

Meine Anmeldung ist ab dem Einlangen der Anzahlung auf dem Konto der Praxis gültig!

Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** (AGBs) der Praxis für körperorientierte Arbeit e.U.,
siehe umseitig!

....., am Unterschrift:



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

§1 Teilnahmebedingungen Ist der Besuch einer Veranstaltung, einer Einzel- oder Gruppensitzung an bestimmte Zulassungsbedingungen gebunden, werden diese im Kursprogramm (Informationenfolder) und auf dieser Homepage gesondert angeführt und sind vom Teilnehmer zu erfüllen.

§2 Anmeldungen Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Meine Praxis nimmt Anmeldungen sowie Umbuchungen und Stornierungen zu seinen Veranstaltungen nur schriftlich (auch per E-Mail oder persönlich) entgegen. Jede Anmeldung ist verbindlich.

§3 Teilnehmerbeitrag Der Veranstaltungsbeitrag ist vor Veranstaltungsbeginn zu entrichten. Skonti können nicht in Abzug gebracht werden. Teilzahlungen können vor Veranstaltungsbeginn vereinbart werden. Bei einem späteren Einstieg in eine Veranstaltung ist eine Ermäßigung der Teilnehmerbeitrag nicht vorgesehen, dasselbe gilt bei einem vorzeitigen Ausstieg. Teilnehmerbeiträge und allfällige Prüfungsgebühren enthalten die Umsatzsteuer.

§4 Stornierungen Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden. Sollte ein Teilnehmer am Veranstaltungsbesuch verhindert sein, kann eine Stornierung bis 14 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn (lt. Eingangsstempel) kostenfrei erfolgen. Bei Abmeldungen, die später als 14 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn einlangen, muss eine Stornogebühr von 40 % verrechnet werden. Bei Stornierungen am ersten Tag der Veranstaltung bzw. danach wird der komplette Veranstaltungsbeitrag fällig, dies gilt auch dann, wenn Ratenzahlungen vereinbart wurden. Die Stornogebühr entfällt, wenn vom Teilnehmer ein der Zielgruppe entsprechender Ersatzteilnehmer nominiert wird, der die Veranstaltung besucht und den Teilnehmerbeitrag leistet.

§5 Rücktrittsrecht Erfolgt die Buchung eines Kurses, Seminars, Einzel- oder Gruppensitzungstermins im Fernabsatz, insbesondere also telefonisch oder per e-Mail, steht dem Teilnehmer als Konsument im Sinne des **KSchG** ein gesetzliches Rücktrittsrecht im Sinne des Fernabsatzgesetzes binnen 7 Werktagen (Samstag, Sonntag und gesetzliche Feiertage zählen nicht als Werktag) gerechnet ab Vertragsschluss zu. Dies gilt **nicht** für Seminare, Kurse, Einzel- oder Gruppensitzungstermine, die bereits innerhalb dieser 7 Werktage ab dem Vertragsabschluss beginnen. Die Rücktrittsfrist gilt als gewahrt, wenn die Rücktrittserklärung innerhalb der Frist abgesendet wird.

§6 Änderungen im Veranstaltungsprogramm / Veranstaltungsabsage Aufgrund der langfristigen Planung sind organisatorisch bedingte Programmänderungen möglich. Ebenso hängt das Zustandekommen einer Veranstaltung von einer Mindestteilnehmerzahl (im Normalfall 3 Personen, ausgenommen Einzel- oder Paarsitzungstermine) ab. Meine Praxis muss sich daher Änderungen von Kurstagen, Beginnzeiten, Terminen, Veranstaltungsorten, Trainern sowie eventuelle Veranstaltungsabsagen vorbehalten. Die Teilnehmer werden davon rechtzeitig und in geeigneter Weise verständigt. Bei einem Ausfall einer Veranstaltung durch Krankheit des Trainers oder sonstige unvorhergesehene Ereignisse besteht kein Anspruch auf Durchführung der Veranstaltung. Ersatz für entstandene Aufwendungen und sonstige Ansprüche gegenüber meiner Praxis sind daraus nicht abzuleiten. Dasselbe gilt für kurzfristig notwendige Terminverschiebungen bzw. Stundenplanumstellungen bei Lehrgängen, Ausbildungen oder Schulungen. Muss eine Veranstaltung abgesagt werden, erfolgt eine abzugsfreie Rückerstattung von bereits eingezahlten Veranstaltungsbeiträgen. Die Rückzahlung erfolgt durch Überweisung auf ein vom Teilnehmer schriftlich bekannt gegebenes Konto oder auf Wunsch in Form eines Gutscheins. Für nicht zurückgegebene Skripten und Arbeitsunterlagen wird die Rückzahlung entsprechend vermindert. Meine Praxis kann keine Gewähr bei Druck- bzw. Schreibfehlern in seinen Publikationen und Internetseiten übernehmen.

§7 Ausschluss von einer Veranstaltung Um die Erreichung der Veranstaltungsziele sicherzustellen kann meine Praxis Personen auch ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme ausschließen. Besuchsbestätigung Teilnahmebestätigungen über den Besuch der Veranstaltung werden kostenlos ausgestellt, wenn der Teilnehmer mindestens 75% der betreffenden Veranstaltung besucht hat.

§8 Prüfungen Zu Prüfungen (z.B. im Rahmen von Ausbildungen) werden im allgemeinen nur Personen zugelassen, die mindestens 75% des vorangegangenen Lehrganges oder Kurses besucht haben. Über die Zulassung entscheidet meine Praxis bzw. in letzter Instanz deren Leiter.

§9 Skripten, Arbeitsunterlagen Für einige Veranstaltungen stehen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Skripten oder Lernunterlagen zur Verfügung, die, sofern nicht anders bekannt gegeben, grundsätzlich in der Teilnehmerbeitrag inkludiert sind und zu Veranstaltungsbeginn ausgegeben werden. Ein gesonderter Kauf von Lernmaterial in meiner Praxis ist nicht möglich. Die von meiner Praxis zur Verfügung gestellten Unterlagen dürfen nicht vervielfältigt werden.

§10 Duplikate von Zeugnissen und (Kursbesuchs-)Bestätigungen Zeugnisse und (Kursbesuchs-)Bestätigungen können auch für zurückliegende Jahre als Duplikat ausgestellt werden. Die Duplikatsgebühr hierfür beträgt € 16,-. Teilnahmebestätigungen sind kostenlos.

§11 Ermäßigung für Menschen in Karenz, Lehrlinge, Präsenzdienler... Gegen Vorweis einer geeigneten Bestätigung bzw. Erbringung eines amtlichen Nachweises erhalten Menschen in Karenz, Lehrlinge, Zivil- und Präsenzdienler sowie Menschen auf Arbeitssuche (sofern sie vom AMS (Arbeitsmarktservice) betreut werden) eine Ermäßigung von 25% des Teilnehmerbeitrages. Von dieser Ermäßigung ausgenommen sind Prüfungen und Veranstaltungen, bei denen dies gesondert vermerkt ist.

§12 Haftungsausschluss Für persönliche Gegenstände der Teilnehmer inkl. der bereitgestellten Lernunterlagen wird seitens meiner Praxis keine Haftung übernommen. Aus der Anwendung der in meiner Praxis erworbenen Kenntnisse können keinerlei Haftungsansprüche gegenüber meiner Praxis, mir als deren Leiter oder meinen Gastlehrerinnen und Gastlehrern geltend gemacht werden.

§13 Datenschutz Alle persönlichen Angaben der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und dienen ausschließlich internen Zwecken zur gezielten Kundeninformation.

§14 Hinweis im Sinne des Gleichbehandlungsgesetzes Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit sind die verwendeten Begriffe, Bezeichnungen und Funktionstitel **meist** in einer geschlechtsspezifischen Formulierung angeführt. Selbstverständlich stehen alle Veranstaltungen – wenn nicht anders angegeben - gleichermaßen beiden Geschlechtern offen.

Gerichtsstand: Wien, **Bankverbindung:** Erste Bank (Bankleitzahl BLZ 20111) Konto Nummer: **288-3763-2100**
lautend auf **Praxis für körperorientierte Arbeit e.U.** Bei Überweisungen aus dem EU-Raum: **BIC: GIBAAATWW IBAN: AT882011128837632100**