



ABENTEUER  
INNENWELT

# Wege zu mir selbst

Selbsterfahrungsseminar 1. & 2. April 2023 in Wien



Anne-Claire Kowald, MSc & Mag.a Isabella Lugsch

## Wege zu mir selbst - Selbsterfahrungsseminar

Du vermisst Zugang zu Deiner inneren Kraft und Lebendigkeit? Zunehmende Langeweile macht sich in Deinem Leben breit? Vielleicht hast Du auch das Gefühl Dich mit bestimmten Themen im Kreis zu drehen? Nimm Dir an diesem Wochenende die Zeit, mit uns Deinen ganz persönlichen Weg zu erkunden und Deine Kraftquellen zu erforschen. Du findest in diesem Seminar Inspiration, wie Du wieder zu Deiner Lebenskraft zurückfindest und neue Visionen für Dich entdeckst. Wir öffnen für Dich unsere bunte Methoden-Schatzkiste, die sowohl kreative Übungen indoor als auch in der Natur umfasst.

### Was erwartet dich bei unserem Seminar?

Unser Anliegen während dieser zwei Tage ist es, einen Raum zu schaffen, indem du deinem ursprünglichen Wesen näherkommen kannst. Du bist mit einer Fülle an Fähigkeiten, Begabungen, Talenten, Eigenschaften auf die Welt gekommen. Einiges wurde davon vielleicht nicht unmittelbar als wertvoll erkannt und so hast du möglicherweise Stück für Stück ein Teil dessen, was dich ausmacht, auf der Strecke zurückgelassen. Vielleicht hast du dich sehr an die Welt angepasst, anstatt die Welt an dich anzupassen.

Wie der Titel "Wege zu mir selbst" schon verrät, geht es in diesem Seminar darum, wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen. Wir widmen uns den Fragen "Wo stehe ich in meinem Leben?", um eine erste ganz persönliche Bestandsaufnahme zu bekommen. Als nächstes werden wir den Weg zu unseren Wurzeln zurückgehen und uns die Frage stellen "Wer bin ich?". Anschließend beleuchten wir die Aspekte, die dich hemmen oder blockieren, du selbst zu sein. Ausgehend von deinen Kraftquellen und der Lebendigkeit deiner Wurzeln widmen wir uns zum Abschluss des Seminars deinem Potential und den Möglichkeiten dies zu entfalten.



## Seminarleitung:

Mag.a Isabella Lugsch, Psychotherapeutin, Klinische Psychologin  
Anne-Claire Kowald, MSc, Psychotherapeutin, Traumatherapeutin

## Organisatorisches:

**Termin 2023:** Sa. 1. April 10-19h und So. 2. April 9-15h

**Zielgruppe:** Alle Menschen, die Lust und Freude haben, sich inneren Selbsterfahrungsprozessen zuzuwenden, keine Vorerfahrungen nötig. Selbsterfahrung anrechenbar für: Klinische Psycholog\*innen in Ausbildung, Propädeutikumsteilnehmer\*innen, Lebens- und Sozialberater\*innen in Ausbildung (20 Stunden)

**Teilnehmer\*innenanzahl:** ca. 15 Personen

**Seminarkosten:** € 390,-

**Seminarort:** TRaum14 \* Hauptstraße 29, 1140 Wien

Verpflegung am Seminarort: Kaffee, Tee, Pausensnacks

**Anmeldung:** [isabella@lugsch.at](mailto:isabella@lugsch.at), [office@psychotherapie-kowald.at](mailto:office@psychotherapie-kowald.at)

