

16.–21.  
SEPTEMBER  
2024



# DIE HELDENREISE

**DEIN WEG INS ABENTEUER LEBEN**

Mit Birke Knopp & Roland Schöfmann

*»Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben  
zu lösen, das wir geplant haben, damit wir  
das Leben finden, das auf uns wartet.«*

Joseph Campbell

# DIE HELDENREISE

## DEIN WEG INS ABENTEUER LEBEN

**Jeder Mensch** will etwas aus seinem Leben machen, sich verändern und weiterentwickeln. Und doch schätzen wir die Bequemlichkeit des Vertrauten. Oft leiden wir lieber, als etwas Neues anzupacken. Dieser Konflikt zwischen der Sehnsucht nach Veränderung und dem Bedürfnis nach Sicherheit führt zu Lähmung, Energielosigkeit und Unzufriedenheit. Für uns Menschen ist dieser Konflikt sehr bedeutsam. Ihn zu lösen bedeutet die Hinbewegung zu mehr Reife, Erwachsen-Werden und Selbstermächtigung. Somit ist die Heldenreise eine Art modernes Initiationsritual, was dabei hilft, die nötigen Schritte in eine neue Lebensphase oder Identität zu wagen.

**Mit der Heldenreise** nach Paul Rebillot machst du dich auf den Weg ins Abenteuer, auf eine Reise zu dir selbst. Du lernst deinen inneren Helden und Deinen inneren Dämon kennen – also den Teil, der das eigene Leben gestalten möchte, der »Ja« sagt zum Leben. Und den Teil, der alles tut, um genau das zu verhindern, der Dich beschützen möchte.

**Damit hast du** Gelegenheit, die widerstreitenden Kräfte in dir zu entdecken, bewusst wahrzunehmen und zu integrieren. Die Vereinigung von »Held« und »Dämon« in Dir kann dazu führen, dass Du Dich vollständiger fühlst und mehr verbunden mit Deinem Potential. Wie sähe Dein Leben aus, wenn Du es aus diesem Potential heraus lebst und gestaltest?

**Das IntensivSeminar** Heldenreise basierend auf den archetypischen Heldenmythen nach Joseph Campbell vereint eine Vielzahl von Elementen aus Gestalttherapie, Meditation, Körperarbeit, Imaginationsübungen und Psychodrama zu einem einzigartigen dichten und berührenden Erfahrungsraum.

**Komm mit** und lass dich vom Leben bewegen!

## SEMINARLEITUNG

**Birke Knopp** ist Dipl. Pädagogin, Gestalttherapeutin, System Coach und Wandlungskünstlerin. Sie begleitet Menschen seit über 20 Jahren auf dem Weg der Wandlung. Ihr Schwerpunkt ist die therapeutische Begleitung von Veränderungsprozessen mit ritueller Gestalt- und Maskenarbeit, Natur- und Ritualarbeit, Tanz, Märchen und Mythen sowie systemischen Ansätzen.

[www.den-wandel-begleiten.de](http://www.den-wandel-begleiten.de)

**Jan Roland Schöfmann** ist Dipl. Sozialpädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie, Gestalt- und Tanztherapeut, TRE-Advanced-Provider für Traumaheilung und Musiker. Neben Traumatherapie und eigenen Seminarformaten bietet er seit 2007 die Workshops aus dem Zyklus der »Großen Heldenreise« an. Er engagiert sich im Bereich der Selbsthilfe und ist Referent in therapeutischen Ausbildungen.

[www.fuer-meinen-weg.de](http://www.fuer-meinen-weg.de)



## ORT

Mit dieser Heldenreise kehren wir zurück an die Ursprünge: mitten in der Natur gelegen mit eigenem Quellwasser tauchen wir auf dem urigen **Vogeshof Nommadee** ein ins Abenteuer Selbst. Wir wärmen uns am Holzfeuer und erzählen die alten Geschichten der Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben und ihrem Ruf gefolgt sind – so wie Du auch!





Vogesenhof Nommadee

**TERMIN**

16.–21. September 2024

**ORT**

Hof Nommadee, Vogesen – [www.nommadee.com](http://www.nommadee.com)

**SEMINARPREIS**

890 €

**KOSTEN UNTERKUNFT**

20 bis 40 €/Nacht je nach Zimmerkategorie

**VOLLPENSION**

vegetarisch & bio – 40 € pro Tag/Person

**ANMELDUNG**

IGE – [www.heldenreise.de](http://www.heldenreise.de)



**BIRKE KNOPP**

[www.den-wandel-begleiten.de](http://www.den-wandel-begleiten.de)



**JAN ROLAND SCHÖFMANN**

[www.fuer-meinen-weg.de](http://www.fuer-meinen-weg.de)