

19.-24.  
FEBRUAR  
2023

# DER SCHATTEN

EIN SELBSTERFAHRUNGSSEMINAR  
DER »GROSSEN HELDENREISE«  
NACH PAUL REBELLIO



BIRKE KNOPP



JAN ROLAND SCHÖFMANN

# DER SCHATTEN

ein Selbsterfahrungsseminar der  
»Großen Heldenreise« nach Paul Rebilliot  
mit Birke Knopp und Roland Schöfmann



*»Umarme deine Dunkelheit,  
in ihr findest du dein Licht.«*

*Kennst du Eigenheiten an dir, die du  
gern vor anderen verbirgst?  
Bist Du manchmal wütend auf andere,  
die das Leben, was Du Dir wünschst?  
Nimmst du dich häufig mit deinen Be-  
dürfnissen zurück?  
Triffst du immer wieder Menschen an  
denen dich etwas stört?*

**Anteile und Gefühle**, die nicht unserem Ich-Ideal entsprechen, lehnen wir ab und projizieren sie gerne nach aussen, um Unangehemes in uns selbst nicht fühlen zu müssen. Das hat einen hohen Preis: Die Kraft, die Du aufwendest, um Teile in Dir zu unterdrücken, ist in deinem Schatten gebunden. Das geht auf Kosten Deiner Lebensfreude, Spontanität und Authentizität. Aber: »Die Blume die du suchst, wächst aus dem Dreck, den du nicht sehen willst.«

**Paul Rebilliot hat** mit dem Schattenseminar einen Rahmen geschaffen, innerhalb dessen Du deine verborgenen Seiten auf kreative und lebendige Weise entdecken und erforschen kannst. Hauptmedium ist der Bau einer Schattenmaske, die das Ungelebte und Ungeliebte in Dir sichtbar und damit greifbarer macht. So kannst du all die unterdrückten Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse kennenlernen, dich mit ihnen versöhnen und sie Schritt für Schritt als Teil von dir integrieren. Damit befreien wir uns ein Stück aus gesellschaftlicher und persönlicher Anpassung. Die im inneren Konflikt gebundene Kraft und Lebensenergie wird frei und verwandelt sich in Vertrauen und Tatkraft. Der neu gewonnene innere Frieden, ist die Voraussetzung für ein friedvolles Miteinander.

**Es erwarten dich** aufeinander abgestimmte Meditationen, heilende Ritualarbeit, Phantasiereisen, transformierende Tänze, Psychodrama, kreatives Schaffen und bioenergetische Übungen.

**Begleitet wirst Du**  
von zwei erfahrenen  
»Schattenarbeitern«:  
Roland und Birke  
– beide seit langem  
unterwegs mit den  
Prozessen nach Paul  
Rebillot und erfah-  
rene Reiseleitung  
durch die »Land-  
schaften der Seele«.



**19. – 24. FEBRUAR 2023**

**Ort:** [www.allgaeuseminarhaus.de](http://www.allgaeuseminarhaus.de)

**Gruppe:** Die Gruppe bietet Platz für maximal 12 Personen. Voraussetzung ist, dass du Erfahrung mit Therapie und Selbsterfahrung hast oder an der Heldenreise von Paul Rebillot teilgenommen hast.

**Team:**

Jan Roland Schöfmann  
Gestalttherapeut IGE, HP Psych  
+49 (0)176 4700 7169 · [schoefmann@fuer-meinen-weg.de](mailto:schoefmann@fuer-meinen-weg.de)  
[www.fuer-meinen-weg.de](http://www.fuer-meinen-weg.de)

Birke Knopp  
Pädagogin, Gestalttherapeutin, Systemischer Coach  
+49 (0)174 3994904 · [post@den-wandel-begleiten.de](mailto:post@den-wandel-begleiten.de)  
[www.den-wandel-begleiten.de](http://www.den-wandel-begleiten.de)

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Unter [www.heldenreise.de](http://www.heldenreise.de)

Für Rückfragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

