

11.-16.
FEBRUAR
2024

DER SCHATTEN

EIN SELBSTERFAHRUNGSSEMINAR
DER »GROSSEN HELDENREISE«
NACH PAUL REBILLOT



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 Unangenehmes 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 erfahrene Reiseleitung durch die »Landschaften der Seele«.



11. – 16. FEBRUAR 2024

Ort: 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.

Kosten: 790€ plus MwSt.

Team:

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

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

Unter www.heldenreise.de

Für Rückfragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

