

13. – 19.  
NOVEMBER  
2023



# DIE HELDENREISE

**DEIN WEG INS ABENTEUER LEBEN**

Mit Birke Knopp & Ulrich Siefert

*»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)



**Ulrich Siefert** ist Dipl. Sozialpädagoge, Gestalttherapeut, Heldenreiseleiter und Vater dreier Söhne. Er war über die vergangenen 20 Jahre vielfältig in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit engagiert (u.a. aufsuchende Jugendarbeit, Theater- und Erlebnispädagogik, Straffälligenhilfe).

Mehr und mehr fokussiert sich sein Blick auf die inneren Reifungs- und Wachstumsprozesse von Menschen. Die eigene Heldenreise war ein wichtiger Motor für die persönliche Weiterentwicklung: »Sie gehört zu den intensivsten und schillerndsten Wochen meines Lebens: ein Rausch an tiefen Gefühlen, Lachen wie Weinen, ein mich Gehalten-Fühlen in den Wirrungen des Alltags und ein mich (Wieder-)Verbinden mit meinem inneren Kern.«

[www.ganz-dasein.de](http://www.ganz-dasein.de)



Seminarhaus »Die Quelle« in Donaueschingen



Grafikdesign: [www.klausdonarski.de](http://www.klausdonarski.de)

**TERMIN** 13.–19. NOVEMBER 2023

**ORT UND VERANSTALTER**

»Die Quelle« e.V. Donaueschingen [www.diequelle.haus](http://www.diequelle.haus)

**SEMINARPREIS** 650 € Frühbucher (bis 3. Juli 2023)

750 € Normalpreis · 850 € SponsorInnen

**UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG**

400 € im Doppelzimmer · 460 € im Einzelzimmer

**INFO & ANMELDUNG**

Ulrich Siefert · [ganz-dasein@posteo.de](mailto:ganz-dasein@posteo.de)



BIRKE KNOPP

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

[www.ganz-dasein.de](http://www.ganz-dasein.de)