

# Die Heldenreise

Dein Weg ins Abenteuer Leben

Gut Merteshof  
23.-28.04.2023

*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

## Liebe Heldinnen und Helden,

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 – es verhilft dazu, 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 und den Teil, der alles tut, um genau das zu verhindern. Damit hast du Gelegenheit, die widerstreitenden Kräfte in dir zu entdecken, sie bewusst wahrzunehmen und zu integrieren. Die Vereinigung von „Held“ und „Dämon“ in dir kann dazu führen, dass du dich vollständiger und mehr verbunden mit deinem Potenzial fühlst. Wie sähe dein Leben aus, wenn du es aus diesem Potenzial heraus lebst und gestaltest?

Das Intensivseminar Heldenreise basiert auf den archetypischen Heldenmythen nach Joseph Campbell und 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!



## Seminarleiter

**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 Traumheilung 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)

## Der Ort

Gut Merteshof ist ein besonderer Ort, an dem sich Tradition und Vision miteinander verbinden. Er ist der ideale Ort für unsere Heldenreise: Die imposante Hofanlage strahlt die Kraft vergangener Zeiten aus und vermittelt den Gästen Schutz und Geborgenheit. Der Hof ist von ausgedehnten Feldern umgeben, die uns den Wechsel der Jahreszeiten unmittelbar erleben lassen und uns daran erinnern, dass auch wir ein Teil der Natur sind.



**Seminarhaus**  
Gut Merteshof  
Hospitalstraße  
54310 Kersch (Trier)

**Seminarkosten**  
690 € + Unterkunft  
und Verpflegung  
ca. 375 bis 475 €



