

## Die Leitung



Sonja Mittermair

Ich bin Pädagogin, Gestalttherapeutin, Systemischer Gestalt-Coach und Tanztherapeutin. Ich leite seit vielen Jahren die Heldenreise und andere Seminare von Paul Rebillot und bilde in Coaching und Tanztherapie aus.

Franz Mittermair

Ich bin Diplompädagogin, Gestalt-Körpertherapeut, Rites of Passage-Trainer (Paul Rebillot), Buchautor und Mitbegründer des Instituts für Gestalt und Erfahrung.

Franz und Sonja Mittermair arbeiten als freiberufliche Seminarleiter, Therapeuten, Coachs und Ausbilder in Gestalttherapie, Transformativer Tanztherapie und Systemischem Gestalt-Coaching. Sie haben fünf Kinder und leben bei Wasserburg am Inn.

## Literatur



Franz Mittermair  
"Neue Helden braucht das Land"  
29,80 Euro

Wenn Sie sich weiter informieren möchten, empfehlen wir die Bücher von Paul Rebillot: "Die Heldenreise", in der das Seminar detailliert beschrieben wird und von Franz Mittermair: "Neue Helden braucht das Land", das einen leicht verständlichen Überblick über unsere gesamte Arbeit gibt. Im Buchhandel oder versandkostenfrei bei uns.



Paul Rebillot  
"Die Heldenreise"  
29,80 Euro

## weiterführende Seminare

Unserem Verständnis nach gibt es für jeden Menschen gewisse Grundthemen der Persönlichkeitsentwicklung, die wir zusammengefasst die "Große Heldenreise" nennen.

Ursprüngliche Kulturen wussten darum und betteten sie über Initiationsrituale in ihr gesellschaftliches Leben ein.

Unsere Arbeit ist der Versuch, diese Erfahrungsräume auf moderne Art und Weise zu ermöglichen.

Dabei ist uns wichtig, einen kontinuierlichen, weiterführenden Rahmen anbieten zu können. So werden weitere Themen in folgenden Seminaren angeboten:

### Familienkreise

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit den Grundprägungen der Kindheit auseinanderzusetzen und sie aufzulösen. Dies ist ein wesentlicher Schritt hin zur Ablösung aus der Kindheitsfamilie und hin zum wahren Er"waschen" werden.



### Der SCHATTEN

Ich-Ideal und Schatten. Eine grundsätzlich gegenpolige Dualität in unserer Psyche.

Im Schatten-Prozess entdecken Sie ihre "dunklen" Seiten und befreien die Energie, die dort gebunden ist, um sie fortan für die "hellen" Seiten des Lebens zu nutzen..



### Lover`s Journey

Die Beschäftigung mit den inneren männlichen und weiblichen Anteilen. Die Entdeckung der Anima (bei Männern) und des Animus (bei Frauen) befreit eine grundsätzliche Energie in uns, die uns fortan bewusster als Mann und Frau unsere Beziehungen leben lässt.



### Tod und Auferstehung

In einem imaginären Prozess bereiten Sie sich auf Ihren Tod vor. Dadurch wird das Festhalten an Dingen deutlich. Und das Loslassen hilft dabei, ein neues Leben nach den eigenen, tiefen inneren Wünschen zu gestalten



### Dreijahresgruppen

Die oben aufgeführten Seminare können einzeln gebucht werden. Alle zwei Jahre starten wir zusätzlich unsere Dreijahresgruppen, in denen die fortführenden Seminare in einer vertrauten, sicheren Gruppe erlebt werden können. Begleitende gestalttherapeutische Wochenendseminare helfen, das Erlebte in den Alltag zu integrieren.

## Organisatorisches

### Heldenreiseterminine:

2015  
1. - 6. Januar  
14. - 19. Juni  
2. - 7. August  
4. - 9. Oktober

2016  
1. - 6. Januar  
17. - 22. April  
7. - 12. August  
16. - 21. Oktober

2017  
2. - 7. Januar  
25. - 30. Juni  
30. Juli - 4. August  
15. - 20. Oktober



Die Termine können sich ändern. Bitte überprüfen Sie die Daten unter [www.heldenreise.de](http://www.heldenreise.de)

Die Heldenreise beginnt am ersten Tag um 18.00 Uhr und endet am letzten Tag um ca. 15.00 Uhr.

Die Kosten für das Seminar betragen 590,- € (Stand 2015. Preisänderung vorbehalten). Für Unterkunft und Verpflegung ist mit ca. 270 bis 370 € (je nach Zimmerkategorie) zu rechnen.

Ort ist die "Herberge" bei Wasserburg am Inn [www.herberge.de](http://www.herberge.de)

### Rücktrittsbedingungen

Bei einem Rücktritt von der Anmeldung bis 4 Wochen vor Beginn des Workshops werden keine Kosten fällig, danach 100 %, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt.

**Ermäßigungen** sind möglich. Bitte rufen Sie uns an.

**Gruppengröße** ist zwischen 6 und 18 Teilnehmern.

Die Heldenreise® ist ein eingetragenes Warenzeichen des Instituts für Gestalt und Erfahrung.

Das Seminar gilt als Auswahlseminar für unsere Ausbildungen in Gestalttherapie und Tanztherapie.

Die Heldenreise ist Eingangsvoraussetzung für unsere weiteren Seminare, für die Dreijahresgruppen zur "Großen Heldenreise" sowie für unsere Ausbildungen in Systemischem Gestalt-Coaching, in Transformativer Tanztherapie, in Gestalttherapie und in Rituellicher Gestaltarbeit. Bitte fordern Sie unsere Unterlagen an.



Institut für  
Gestalt und  
Erfahrung

Dipl.Päd. Franz Mittermair  
Am Förchet 2  
D-83547 Babensham bei  
Wasserburg am Inn  
+49 (0) 8071-103 489  
info@heldenreise.de

# Die Heldenreise®

Intensivseminar zur  
Persönlichkeitsentwicklung

Institut für  
Gestalt und Erfahrung

seit 1994



## Die Idee

Tagtäglich haben Sie mit sich selbst und mit Menschen zu tun. Gefragt ist nicht nur Ihr Fachwissen. Ihr größtes Kapital ist Ihre Persönlichkeit. Auch sie braucht ständige Weiterentwicklung, immer wieder neue Energie und neue Impulse.

Mit der Heldenreise bieten wir Ihnen ein optimales Werkzeug, um

-  Ihre persönliche Vision (weiter-) zu entwickeln
-  Widerstände und Blockaden abzubauen
-  Energie zu tanken, Ihre eigene Energie zu lösen und zu mobilisieren
-  dem Burn Out vorzubeugen, psychosomatische Beschwerden abzubauen
-  noch kontaktfähiger und kontaktfreudiger zu werden
-  einen großen Schritt zu einer kreativeren Persönlichkeit zu machen
-  noch mehr Erfüllung, Freude und Zufriedenheit in sich selbst, Ihrem Beruf und Ihren Beziehungen zu finden.

Die Heldenreise geht weit über die üblichen kognitiven Programme hinaus. Sie ist Persönlichkeitsentwicklung im ganzheitlichen Sinne. Körper, Gefühl und Verstand werden gleichermaßen angesprochen.

Die Heldenreise basiert auf effektiven und optimierten Methoden der humanistischen Psychologie (Gestalttherapie, Bioenergetik...). In einem einzigartigen Ritual kombiniert mit imaginativen, kreativen und kognitiven Techniken.

Wir wissen, und das Feedback zeigt es immer wieder, dass wir mit der Heldenreise eine einmalige Seminarkonzeption mit erstaunlich positiven Ergebnissen anbieten.



## Die Struktur

In jedem Menschen steckt ein Teil, der etwas aus seinem Leben machen will, der Veränderung und Weiterentwicklung sucht; und ein anderer Teil, der die Bequemlichkeit des Vertrauten schätzt, der lieber leidet, als anzupacken.

Wird dieser Konflikt zwischen Sehnsucht und Sicherheit nicht gelöst, ist Lähmung, Energielosigkeit und Unzufriedenheit die Folge. Authentische und in ihrem Sinne erfolgreiche Menschen haben gelernt, ihren abenteuerlustigen und ihren schützenden Teil zu integrieren.

Für uns Menschen ist dieser Konflikt sehr bedeutsam. Ihn zu lösen, heißt letztlich, erwachsen, reif und selbstständig zu werden. In anderen Kulturen halfen oder helfen Initiationsrituale dabei, die nötigen Schritte zu gehen. In unserer Kultur werden wir dabei ziemlich allein gelassen.

Im Heldenreisen-Ritual, welches der Amerikaner Paul Rebillot auf der Basis der in den meisten Kulturen der Erde verbreiteten Heldenmythen entwickelte, haben Sie die Gelegenheit, diese beiden widerstreitenden Persönlichkeitsanteile herauszuarbeiten und ein Stück weit zu integrieren.

Die Vereinigung von "Held" und "Dämon" (dem inneren Bremser) führt Sie zu einer ganzheitlicheren Persönlichkeit, die ihre Fähigkeiten



## Der Ursprung

Wir arbeiten in diesem Seminar nach der von Paul Rebillot entwickelten Struktur der "Hero's Journey". Paul Rebillot wurde 1931 in Detroit geboren und starb am 11. Februar 2010 in San Francisco.



Paul Rebillot studierte Philosophie und Theaterwissenschaften und arbeitete als Regisseur, Schauspieler und Ausbilder. Nach einer tiefgreifenden Existenzkrise machte er sich auf eine Reise der Selbstentdeckung. Diese führte ihn letztendlich nach Kalifornien ans Esalen Institut, wo er bei Dick Price, Gestalttherapie lernte und auf Joseph Campbell traf, dessen Standardwerk "Der Heros in tausend Gestalten" zu einer inspirierenden Quelle für die Entwicklung der Heldenreise wurde.

Paul gründete in San Francisco seine "School of Gestalt and Experiential Teaching" und brachte in den 80er Jahren seine Arbeit nach Europa.

## Die Ziele

Die Heldenreise ermöglicht:

-  durch kreative, spielerische und therapeutische Elemente Zugang zu verdrängten Problemen und bietet Möglichkeiten der Integration.
-  eigene Wünsche, Vorstellungen und Ziele klarer zu erkennen und zu leben.
-  eine tiefere Vision für den weiteren Lebensweg zu entdecken.

## Die Wirkung

Seit 1990 erlebten über 2000 Menschen bei uns die Heldenreise. In mehreren empirischen Untersuchungen überprüften wir die Ergebnisse dieses Seminars. Zuletzt nahm sich die Universität Leipzig den Ergebnissen unserer Untersuchung an und stellte fest:

-  80 % der TN sagen noch ein Jahr nach dem Seminar, dass es ihnen "besser" oder "viel besser" geht als vorher.
-  Psychische Belastung und Depression nehmen nachweislich stark ab; das Gefühl, das Leben verstehen und meistern zu können, stark zu.

## Die Methodik

### Kognitive Wurzeln

Aufbau und Ablauf der Prozesse werden anschaulich erklärt und erläutert. Vermittelt werden Sinn, Ziel und Aufbau von Mythen und Ritualen, der Hintergrund der Methoden aus der humanistischen Psychologie, die Verbindung zur Archetypenlehre C. G. Jungs und Grundlagen der Meditation.

### Imaginative Methoden

Geführte Trancereisen bieten den Zugang zu inneren Bildern und Gefühlen. Verstärkt durch Bewegung und Musik ergibt dies eine ganzheitliche Erfahrung als Grundlage des erlebten Prozesses.

### Gestalttherapie

Die Gestalt - Praxis ist ein einzigartiger erfahrungsorientierter Zugang zur Psychotherapie, bei der die intensive Ausrichtung des Bewusstseins auf die emotionalen und physischen Prozesse im Hier und Jetzt genutzt wird, um unfertige, verdrängte Angelegenheiten im eigenen Leben psychisch zu vollenden, zur "ganzten Gestalt" werden zu lassen.

### Körpererfahrung

Elemente aus der Bioenergetik und verwandten Körpertherapien ermöglichen das Lösen tiefsitzender körperlicher und energetischer Blockaden und sind Gesundheitsvorsorge im besten Sinne.

### Meditation

Wiederkehrende Meditationen zu Tagesbeginn und -ende zeigen Wege zu innere Ruhe und Stille. Sie sind eine wertvolle Anregung für den Alltag.

## Fortbildung

Die Heldenreise ist auch hervorragend als Fortbildung für pädagogisch und therapeutisch arbeitende Menschen geeignet.

Das Seminar vereinigt die Vermittlung spezifischer psychologischer Theorieansätze mit dem Kennenlernen sehr hilfreicher Methoden für alle Bereiche der Arbeit mit Menschen.

Die Heldenreise bietet zudem die Gelegenheit, an der Persönlichkeit, dem Hauptwerkzeug von Therapeuten und Pädagogen, Trainern und Coachs zu arbeiten.

Wir bieten darüber hinaus verschiedene Ausbildungsgänge im Bereich Gestalttherapie, Gestaltcoaching, Tanztherapie und Rituelier Gestaltarbeit an.

