

Ich bin eigentlich ganz anders ...

... aber ich komme nur so selten dazu.

Ödön von Horvath

Geht es Ihnen auch so? Dann haben Sie von **9. bis 11. Juli 2010** die Gelegenheit, ganz Sie selbst zu sein. Ein Gruppenwochenende auf der Hohen Wand, in einer urigen Hütte unterhalb des Gipfelkreuzes, bietet den passenden Rahmen dafür.

Was ist geplant?

Am **Freitag, 9. Juli**, ist zwischen *14 und 14:30 Uhr Treffpunkt* bei der Kleinen Kanzel / Gasthof Schönthaler – keine Angst, Sie können mit dem Wagen direkt zur Hütte zufahren (Fahrgemeinschaften für den Zufahrtsweg wären ökologisch wertvoll). Danach lernen wir einander so kennen, wie wir uns vorstellen – selbstverständlich ins „beste Licht“ gerückt.

Auf der Hütte sind wir Selbstversorger, was bedeutet, dass Lebensmittel zur Verfügung stehen - was damit genau passiert, bleibt Ihrer Kreativität überlassen. Ja, da muss geklärt werden, wer was und wann kocht, aber auch, wer sich um das Tischdecken und den Abwasch kümmert. So kann jeder das machen, was er/sie am besten kann/will. Die erwähnten Aufgaben sind übrigens zu jeder Mahlzeit zu erledigen.

Ist das geregelt, werden wir ein wenig die Umgebung erkunden und dabei *Wahrnehmungsübungen* machen. Nicht vergessen: Ihre geschärften Sinne! Aber auch Wanderschuhe und dazu passende Kleidung (Regenschutz kann sicher nicht schaden). Keine Angst, wir klettern nicht und sind auch nur ca. eine Stunde unterwegs.

Nach dem Abendessen gibt es eine *Reflexion* zum Thema „Ich bin eigentlich ganz anders ...“, danach ist geselliger Ausklang des Tages. Es gibt einen Damen- und einen Herrenschaftsaal – bitte Bettwäsche oder Schlafsack mitbringen. Es gibt auch einen Waschraum – da gilt es wieder zu organisieren, wer zuerst rein darf.

Am **Samstag, 10. Juli**, beginnt der Tag mit *Körper- und Atemübungen* auf der Terrasse. Dort können wir den wunderbaren Ausblick zum Schneeberg genießen. Nach dem Frühstück gibt es eine *Gruppenübung*, danach ist bis zum Mittagessen Freizeit. Im Anschluss an die Mittagspause gibt es eine *Themen-Wanderung* von ca. eineinhalb Stunden. Danach ist bis zum Abendessen Freizeit, die zur *Innenschau* genutzt werden sollte. Anschließend findet eine *Reflexion* zum Thema „Original oder Kopie“ statt, bevor der Tag so ausklingt, wie Sie ihn sich gestalten.

Auch am **Sonntag, 11. Juli**, blicken wir bei den *Körper- und Atemübungen* hin zum Schneeberg. Nach dem Frühstück ist eine *Gruppenübung*, danach haben Sie bis zum Mittagessen Freizeit. Nach dem gemeinsamen Essen gibt es ein abschließendes *Feuerritual* (keine Angst, Sie müssen weder über ein Lagerfeuer springen noch auf glühenden Kohlen gehen), bei dem es ums Loslassen geht, um wieder neu zugreifen zu können. Danach wird die Hütte wieder besenrein gemacht und das Wochenende gemeinsam beendet – auch das ist nur eine Frage der Organisation. Zwischen *14 und 15 Uhr ist Abreise*.

Wer begleitet Sie durch das Wochenende?

Thomas J. Nagy ist Systemischer Coach, Lebens- und Sozialberater sowie NLP Master Practitioner. Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind Burnout-Prävention, Trauerbegleitung (bei Tod, Trennung, Abschied und Verlust) und Autogenese (eigenverantwortliche Lebens- und Selbstgestaltung).



Sigrid Gebhardt ist ebenfalls Systemischer Coach und NLP Master Practitioner. Sie arbeitet schwerpunktmäßig auf dem Gebiet des „leichter Lernen lernen“ und begleitet trauernde Menschen.



Was brauchen Sie mit?

- Bequeme Freizeitkleidung (bitte auch warme Sachen, da es am Abend kühl sein kann)
- Warmer Schlafanzug
- Wanderausrüstung (festes Schuhwerk, Funktionskleidung, ev. Wanderstöcke, kleiner Rucksack, Trinkflasche, Regenschutz ...)
- Bettwäsche (Leintuch, Decken- und Polsterüberzug) oder Schlafsack
- Handtücher und Waschsachen
- Eventuell ein Musikinstrument, was zum (Vor-)lesen, alles, was noch wichtig zu sein scheint, vor allem
- gute Laune, Neugier und Freude



Wie viel kostet das Wochenende?

In der **Pauschale von EUR 300,00** (inkl. MwSt.) enthalten sind

- zwei Übernachtungen
- Verpflegung (inkl. antialkoholischer Getränke)
- Betreuung durch zwei Coaches und Programm (ca. 14 Stunden)



Hinzu kommen ev. die Straßenmaut (wird normalerweise nur am Samstag und Sonntag eingehoben: EUR 1,45 pro PKW) und die Schrankengebühr (kostet rd. EUR 2,00).

Wie komme ich zur Hohen Wand?

- **A2 – Abfahrt Wöllersdorf** – B21 nach Piesting – abbiegen nach Dreistetten – Muthmannsdorf – Emmerberg – Gaaden – Stollhof – Mautstelle (Gebühr) – Hohe Wand – Kleine Kanzel/Gasthof Schönthaler
- **A2 – Abfahrt Wiener Neustadt West** – Weikersdorf – Winzendorf – Emmerberg – Gaaden – Stollhof – Mautstelle (Gebühr) – Hohe Wand – Kleine Kanzel/Gasthof Schönthaler
- **Von Neunkirchen** – Würflach – Willendorf – Höflein – Zweiersdorf – Maiersdorf – Mautstelle (Gebühr) – Hohe Wand – Kleine Kanzel/Gasthof Schönthaler



Wo melde ich mich an?

NAGY's Institut für Autogenese, Telefon: 02243 / 28 311 oder Mobil: 0664 / 840 53 41 (Judith Kainrath) oder Mail: office@immer.at.

Anmeldeschluss: 1. Juli 2010

Kleingedrucktes

Die Teilnahme an diesem Wochenende erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. Auch die Zufahrt zur Hütte (ab dem Schranken) erfolgt auf eigene Gefahr, die Haftung durch Dritte ist ausdrücklich ausgeschlossen.

Tagsüber herrscht Alkoholverbot, am Abend darf Alkohol in angemessenem Ausmaß konsumiert werden. Sollte es notwendig sein, kann der Alkoholkonsum auch jederzeit untersagt werden. In der Hütte herrscht Rauchverbot.

Es sind die ausgehängten Hüttenregeln zu befolgen.