

die Idee des "Schattens"

C. G. Jung prägte den Begriff des "Schattens".

Im "Schatten" sind all die Persönlichkeitsanteile von uns enthalten, die nicht zu unserem "Ich - Ideal", also zu unserer idealen Vorstellung von uns selbst, wie wir sein wollen oder sein sollen, passen.

Diese Persönlichkeitsanteile werden abgelehnt, verdrängt und oft auf andere Menschen "projiziert".

Doch je mehr man sich selber einschränkt, indem Teile der eigenen Person negativ bewertet, nicht erfahren und gelebt werden, umso mehr werden die damit verbundenen Energien unterdrückt und aus dem Bewusstsein verdrängt.

Man schafft sich Gegner und Feinde, an denen bekämpft wird, was man an sich selber nicht wahrhaben oder sich nicht zugestehen will. So werden andere Menschen zu Sündenböcken, entstehen Rassismus und Gewalt.

Im Schatten - Prozess haben Sie die Möglichkeit, Ihren Schatten auf intensive, lustvolle und kreative Art und Weise ein Stück weit kennen zu lernen. Dadurch kann es möglich werden, Projektionen zurückzunehmen und "Schatten-Anteile" zu verwandeln: in konstruktive, bereichernde Elemente Ihrer Person.

Die Energie, die in diesen Anteilen gebunden ist wird frei, und Sie können sie fortan sinnvoll für Ihr Leben nutzen.

Der "Schatten - Prozess" ist auch hervorragend als Fortbildung geeignet für alle, die mit Menschen arbeiten; für Therapeuten, Trainer, Psychologen, Pädagogen, Sozialarbeiter und Lehrer.

Wir verwenden im "Schatten" Elemente aus der Gestalttherapie, der Bioenergetik und andere Methoden aus der humanistischen Psychologie. Zentrale kreative Technik ist die Herstellung einer persönlichen Schatten-Maske.



Hintergrund des Workshops

Wir arbeiten in diesem Seminar nach der von Paul Rebillot entwickelten Struktur "Owning the Shadow".

Paul Rebillot wurde 1931 in Detroit geboren. Er studierte Philosophie und Theaterwissenschaften und arbeitete als Regisseur, Schauspieler und Ausbilder. Nach einer dramatischen Existenzkrise machte er sich auf eine Reise der Selbstentdeckung. Diese führte ihn letztendlich nach Kalifornien ans Esalen Institut, wo er Dick Price, einen der Begründer der Gestalttherapie kennenlernte und einer seiner engsten Schüler wurde. Hier traf er auch Joseph Campbell, der allgemein als größter Mythologe der Welt betrachtet wird und dessen Standardwerk "Der Heros in tausend Gestalten" zu einer inspirierenden Quelle für die Entwicklung der Heldenreise, seines ersten Prozesses, wurde.

Rebillot schuf im Laufe seines Lebens verschiedene intensive Selbsterfahrungsprozesse, die eine einzigartige Synthese aus Gestalttherapie, Mythologie, Psychodrama und verschiedenster kreativer Techniken darstellen.

Paul Rebillot starb im Februar 2010 in San Francisco.

Eine Zusammenfassung des theoretischen Hintergrundes unserer Arbeit mit dem Schatten findet sich in Franz Mittermair: Neue Helden braucht das Land, BoD Verlag Norderstedt 2009.



die Leitung



Sonja Mittermair

Ich bin Pädagogin, Gestalttherapeutin, Systemischer Gestalt-Coach und Tanztherapeutin und habe zahlreiche Weiterbildungen in kreativer Gestaltarbeit, Fitness, Tanz und Theater besucht.

Franz Mittermair

Ich bin Diplompädagoge, Gestalt-Körpertherapeut, Managementtrainer, Buchautor und Mitbegründer des Instituts für Gestalt und Erfahrung.

Franz und Sonja Mittermair leben mit ihren Kindern in Wasserburg am Inn.

Die Begegnung mit dem Schatten als Fortbildung

- Das Seminar ist hervorragend als Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer, Sozialpädagogen, Psychologen, Trainer und alle anderen lehrenden, helfenden und heilenden Berufe geeignet.
- Das Seminar vereinigt tiefgreifende Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsvorsorge mit dem Kennenlernen sehr hilfreicher Methoden für alle Bereiche der Arbeit mit Menschen.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Seminar "Begegnung mit dem Schatten" vom 20. - 25. März 2011.

Name

Beruf

Strasse

PLZ, Ort

Telefon/Fax

Email

Geburtsdatum

Die Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.

Mir ist bekannt, daß die Teilnahme an diesem Workshop auf eigene Verantwortung stattfindet.

Datum der Anmeldung

Unterschrift

Anmeldung an

**Institut
für
Gestalt
und
Erfahrung**

Franz Mittermair Dipl.Päd.
Kormoranweg 23
D-83512 Wasserburg
Tel. +49(0)8071/103489
fm@heldenreise.de

www.heldenreise.de

Organisatorisches

Das Seminar findet im Seminarhaus Herberge in der Nähe von Wasserburg am Inn statt. Das Haus ist sehr gemütlich und hat hervorragende Verpflegung. Wir sind die einzige Gruppe im Haus.

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr und endet am Freitag um ca. 15.00 Uhr.

Wir führen das Seminar ab 6 Personen durch und nehmen maximal 18 mit.

Die Kursgebühr für beträgt 540 Euro. Für Unterkunft und Verpflegung fallen 240 Euro für Mehrbettzimmer bis ca. 360 Euro für Einzelzimmer an.

Rücktrittsbedingungen

Der Rücktritt von der Anmeldung bis 4 Wochen vor Beginn des Workshops ist kostenlos, später werden 100% der Kosten fällig, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt.



Das Seminarhaus

www.heldenreise.de

Begegnung mit dem Schatten

Fortbildung für lehrende, heilende und helfende Berufe



20. - 25. März 2011
Seminarhaus Herberge
bei Wasserburg am Inn

Institut für Gestalt und Erfahrung