

## Fredrik Jan Hofmann



Tanztherapeut (IGE®)  
Heldenreiseleiter (IGE®)  
Schauspieler

2018 habe ich meine „Heldenreise“ machen dürfen und in der Folge habe ich die Ausbildung zum Transformativen Tanztherapeuten bei Sonja Mittermair am IGE gestartet. Im Januar 2023 habe ich diese Ausbildung beendet. Ich bin seit mehr als 20 Jahren Schauspieler, vor allem auf Theaterbühnen.

## Mierta Romana Jann

Gestalttherapeutin (IGE®)  
Systemischer Gestaltcoach (IGE®)  
Heldenreiseleiterin (IGE®)



Ich freue mich zu sehen, wenn Menschen in ihrer Kraft sind und das tun können, was sie wirklich wollen und begleiten sie gerne dabei. In verschiedenen gestalttherapeutischen Selbsterfahrungsseminaren, allen voran in der Heldenreise, habe ich erfahren wie es ist, mich selbst und meine Strategien immer besser zu kennen und zu wissen, was ich wirklich will.



## Roland Schöfmann

Ich begleite diese Heldenreise als Supervisor im IGE.



Franz und Sonja Mittermair bildeten die Seminarleitung und zahlreiche weitere Menschen in der Arbeit Paul Rebillots aus.



## Heldenreisen®

## Termine 2024

1. - 6. September



## Termine 2025

kommen demnächst



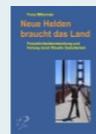
Paul Rebillot  
"Die Heldenreise"  
29,80 Euro

## weitere Seminare

aktuell nicht geplant



Sonja Mittermair  
"Tanz der Archetypen"  
19,80 Euro



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

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 Rituelier Gestaltarbeit.

## Seminarort



[www.seminare-mariahaus.at](http://www.seminare-mariahaus.at)

## Allgemein

Die Heldenreise beginnt am ersten Tag um 17.00 Uhr und endet am letzten Tag um ca. 14.30 Uhr.

Kosten für die Heldenreise: 790,- € MwSt. frei

Kosten für weitere Seminare: -

(Stand 2024. Preisänderung vorbehalten).

Für Unterkunft und Verpflegung ist mit ca. 390 bis 490 € (je nach Zimmerkategorie) zu rechnen.

Ort: Seminarhaus „Mariahaus“ in der Nähe von Wien

## Rücktrittsbedingungen

Bei Abmeldung bis 41 Tage vor Seminarbeginn entstehen keine Kosten. Ab dem 40. bis einschließlich dem 30. Tag vor Seminarbeginn stellen wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 % des regulären Seminarpreises in Rechnung. Ab 29 Tage vor Seminarbeginn beträgt die Stornogebühr 100 % des Seminarpreises zuzüglich eventueller Stornokosten im Seminarhaus. Nur 10% Bearbeitungsgebühren des regulären Seminarpreises fallen an, wenn eine andere Person den Platz übernimmt.

Ermäßigungen sind möglich. Bitte schreiben Sie uns.

Gruppengröße ist zwischen 6 und 15 Teilnehmern.

Die Heldenreise® ist ein eingetragenes

Warenzeichen des Instituts für Gestalt und Erfahrung.

Anmeldung unter [www.heldenreise.de](http://www.heldenreise.de) oder

eine E-Mail an [kontakt@heldenreise.de](mailto:kontakt@heldenreise.de)

Institut für  
Gestalt und  
Erfahrung



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



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

## Die Heldenreise®

das Original nach Paul Rebillot



die Heimat  
der Heldenreise

Die längste Erfahrung - seit 1994



die Heimat  
der Heldenreise



## Family Circles

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"achsen"-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.



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 kennt und gemäß ihren Zielen handelt.

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.

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 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, was ihn sehr prägte.

Paul Rebillot bildete **Franz Mittermair** umfassend aus, arbeitete mit ihm viele Jahre zusammen und übertrug ihm exklusiv die Ausbildung in seiner Arbeit im deutschsprachigen Gebiet. Die Heldenreise in der Form, wie sie heute angeboten wird, wurde von Torsten Zilcher und Franz Mittermair im Ige entwickelt. In Europa ist das Institut für Gestalt und Erfahrung die "Zentrale" für die Arbeit von Paul Rebillot und die Ausbildung in seiner Arbeit und Gestalttherapie.



Die Heldenreise ermöglicht:

Ziele

- ✗ 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.

Wirkung

Seit 1990 erlebten über 4000 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.

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 innerer Ruhe und Stille. Sie sind eine wertvolle Anregung für den Alltag.

Heldenreise als Fortbildung

Die Heldenreise ist auch hervorragend als Fortbildung für pädagogisch und therapeutisch arbeitende Menschen sowie für Führungskräfte und Coachs geeignet. Die Heldenreise bietet zudem die Gelegenheit, an der Persönlichkeit, dem Hauptwerkzeug von Therapeuten und Pädagogen, Trainern und Coachs zu arbeiten.

Ausbildungen im IGE

Transformative Tanztherapie

Systemisches Gestaltcoaching

Gestalttherapie

Rituelle Gestalttherapie

Leitung der Heldenreise®



bei Interesse,  
schreiben Sie uns  
kontakt@heldenreise.de