



Corinna Fuchs
Jahrgang 1986

Ich bin Gestalttherapeutin (IGE), Soziologin (M.A.), Theater- und Tanzpädagogin, systemischer Gestaltcoach (IGE) mit Fortbildungen im Bereich Tanz und Körperarbeit.

Seit knapp 10 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg. Als Soziologin und Gestalttherapeutin faszinieren mich innere und äußere Veränderungsprozesse, und dabei vor allem die Frage nach dem eigenen Platz in dieser komplexen Welt. Humor, Einfachheit und eine gut geerdete Spiritualität sind für mich essentielle Werte in meiner Arbeit. Mittlerweile lebe ich glücklich im schönen Allgäu, begleite Jugendliche in einer freien Schule und arbeite selbstständig als Gestalttherapeutin und Heldenreisenleiterin.



Nina Goschenhofer
Jahrgang 1980

Neben den Heldenreisen begleite ich Menschen als Gestalttherapeutin (IGE) und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in Unterfranken und als Mutter zwei Söhne durch ihr Leben.

Die Heldenreise lädt uns ein, uns selbst, als auch größeren Fragen des Menschseins zu begegnen. Ich bin davon überzeugt, dass der Organismus selbst einen heilsamen Weg geht, wenn er Anerkennung, Freiraum und Halt bekommt. Mit großer Freude und Hochachtung vor dem ganz eigenen Weg begleite ich Menschen auf ihrer Reise des Wachstums hin zu ihrem Wesenskern.

Der Quellhof bietet einen herrlichen Blick auf die Berge und einen direkten Einstieg in wunderbare Wanderwege. Innen entwickelt das Haus seine ganz eigene Dynamik. Mal sind die Decken hoch, mal niedrig. Hier eine unerwartete Stufe, dort noch ein Gang hinter einer Ecke. Das liegt vor allem daran dass es dieses Haus schon so lange gibt, dass niemand mehr genau weiß seit wann. Der eigentliche Grund für die Namensgebung ist die eigene Quelle, die sich hinter dem Haus befindet und das Seminarhaus mit köstlichem Wasser versorgt.

Unserem Verständnis nach gibt es für jeden Menschen gewisse Grundthemen der Persönlichkeitsentwicklung.

Ursprüngliche Kulturen wussten um diese Dynamiken und beteten sie in entsprechende Initiationsrituale in ihr gesellschaftliches Leben ein.

Die Heldenreise ist der Versuch, auf moderne Art und Weise, diese Erfahrungsräume wieder ganzheitlich erlebbar werden zu lassen. Dabei ist es uns wichtig, einen kontinuierlichen, weiterführenden Rahmen anbieten zu können. So werden weitere Themen in folgenden Seminaren angeboten:

Family Circles

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit den Grundprägungen der Kindheit zu konfrontieren und diese 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 und können Sie fortan nutzen für die "hellen" Seiten des Lebens.



Lovers 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 ermöglicht, ein neues Leben nach den eigenen, tiefen inneren Wünschen zu gestalten



Die oben aufgeführten Seminar können einzeln gebucht werden. Immer wieder starten wir unsere 3-Jahresgruppen, in denen all die fortführenden Seminare in einer vertrauten, sicheren Gruppe erlebt werden können. Begleitende gestalttherapeutische Wochenendseminare helfen, das Erlebte in den Alltag zu integrieren.



17.-22. August 2025

02.-07. November 2025 www.quellhof-allgaeu.de

Die Heldenreise beginnt am ersten Tag um 16:30 Uhr und endet am letzten Tag um 15:00 Uhr.

Die Kosten für das Seminar betragen 790,- Euro. Unterkunft und Verpflegung kosten zwischen 325,- und 425,- Euro. Ort ist das Seminarhaus Quellhof, Bachtel 14, 87466 Oy-Mittelberg. **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 grundsätzlich möglich. Uns ist wichtig, dass für niemanden die Teilnahme an finanziellen Gründen scheitert!

Gruppengröße ist zwischen 6 und 12 Teilnehmern.



DVD 35 min. kostenlos

Wenn Sie sich weiter informieren möchten, senden wir Ihnen gerne kostenlos den Film zur Heldenreise zu.

Oder Sie vertiefen sich in das Buch von Paul Rebillot, dass bei uns erhältlich ist.



Buch: Rebillot "Die Heldenreise" 29,80 Euro

Und Sie können natürlich gerne anrufen !



Torsten Zilcher
J. v. Laiming Str. 9, 83123 Amerang

Tel.: +49 8075 9148388
e-mail: tz@heldenreise.de

Die Heldenreise®

Das Intensivseminar zur Persönlichkeitsentwicklung im Quellhof im Allgäu



die Heimat der Heldenreise

seit 1994



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 Seminar-konzeption mit erstaunlichen Ergebnissen anbieten.



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 helfen 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.



Wir arbeiten in diesem Seminar nach der von Paul Rebillot entwickelten Struktur der "Hero`s Journey".

Paul Rebillot wurde 1931 in Detroit geboren. Er studierte Philosophie und Theaterwissenschaften und arbeitete als Regisseur, Schauspieler und Ausbilder.



Am Esalen Institut in Kalifornien lernte er bei Dick Price (einen der Begründer der Gestalttherapie) und traf dort Joseph Campbell, dessen Standardwerk "Der Heros in tausend Gestalten" zu einer inspirierenden Quelle für die Entwicklung der Heldenreise wurde.

In den 90er Jahren organisierten wir europäische Ausbildungsgruppen mit Paul Rebillot. Wir entwickelten in dieser Zeit das Heldenreisenseminar in der Form, wie es bis heute angeboten wird.

In Europa ist das Institut für Gestalt und Erfahrung seitdem die "Zentrale" für die Arbeit von Paul Rebillot und die Ausbildung in seiner Arbeit und Gestalttherapie.

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 3000 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 Prozedur werden zu Beginn und im Verlauf anschaulich erklärt und auf Verstandesebene erläutert. Vermittelt werden Sinn, Ziel und Aufbau von Mythos und Ritual; Hintergrund der verwendeten Methoden aus der humanistischen Psychologie, die Verbindungen 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 es eine ganzheitliche Erfahrung, die die Grundlage des erlebten Prozesses ergibt.

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 verschiedenste unfertige verdrängte Angelegenheiten im eigenen Leben psychisch zu vollenden, zur "ganzen 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 oftmals wertvolle Anregung für den Alltag.

Fortbildung

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

Das Seminar vereinigt tiefgreifende Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsvorsorge mit dem Kennenlernen sehr hilfreicher Methoden für alle Bereiche der Arbeit mit Menschen.

Die Heldenreise ist somit Gelegenheit, an der Persönlichkeit, dem Hauptwerkzeug von Therapeuten und Pädagogen, zu arbeiten.

Wir bieten hierzu auch verschiedene Ausbildungsgänge im Bereich Gestalttherapie, Gestaltcoaching und kreativer Prozessarbeit an.