



Silvia Wagner,  
Jahrgang 1978

IDiplom Kulturpädagogin (Kunst, Theater, Psychologie). GestalttherapeutIn IGE i.S. Zudem beschäftige ich mich seit vielen Jahren intensiv mit Tanz und Körperarbeit. (Contact Improvisation, Body Mind Centering, Thai Yoga Massage ...)

Wenn etwas sicher ist im Leben dann die stetige Veränderung und Bewegung, das hat mir schon in vielen Momenten Kraft gegeben. Mit der Heldenreise möchte ich Veränderungs-Räume für Menschen schaffen in denen sie ihre Sehnsüchte und Widerstände verkörpern, transformieren und integrieren können. Erlebe deine Gestaltungskraft! Let's embody ourselves.



Patrick Kauffmann,  
Jahrgang 1969

Ich arbeite als systemischer Therapeut (GST), systemischer Körpertherapeut (GST), Gestalttherapeut (IGE) i.S. und Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilprG.).

Ich bin Vater von vier erwachsenen Kindern und lebe derzeit in Kassel. Nach mehreren Jahren als selbständiger Handwerker (Kunstschmied) hab ich nach Veränderung in meinem Leben gesucht. Parallel zu meiner Arbeit hab ich eine dreijährige Ausbildung zum systemischen Therapeuten gemacht. Durch eine persönliche Krise bin ich zur Heldenreise gekommen. In ihr durfte ich für mich neue Räume entdecken und habe den Begriff der „Selbsterfahrung“ erleben dürfen. Seitdem nimmt die Gestalttherapie mit ihrem ganzheitlichen Ansatz immer mehr Raum in meinem Leben ein.

Ich freue mich mit Menschen Räume zu kreieren, in denen sie sich selbst in all ihrer Vielfalt entdecken können und Veränderung möglich ist.

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"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 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. Alle zwei Jahre 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.



www.duebbekold.de



11.-16. August 2024

Die Heldenreise beginnt am ersten Tag um 16:00 Uhr und endet am letzten Tag um 15:00 Uhr. Die Kosten für das Seminar betragen 790,- Euro. Unterkunft /Verpflegung kosten zwischen 415 - 530,- Euro, zzgl. einer Seminarraumpauschale je nach Gruppengröße zwischen 20,- Euro und 30,- Euro pro Person.

Ort des Seminarhauses ist Dübbekold 2 in 29473 Göhrde.

### 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 Gründenscheitert.

**Gruppengröße** ist zwischen 10 und 14 TeilnehmerInnen.

Wenn Sie an Fort- und Ausbildungen in Gestalttherapie interessiert sind, schicken wir Ihnen gerne unsere Ausbildungenunterlagen zu.



DVD 35 min.  
kostenlos

Und Sie können natürlich gerne anrufen !



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

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



Buch: Rebillot  
"Die Heldenreise"  
29,80 Euro

# Die Heldenreise®

Das Intensivseminar zur  
Persönlichkeitsentwicklung



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 verschiedenen Ausbildungsgänge im Bereich Gestalttherapie, Gestaltcoaching und kreativer Prozessarbeit an.