

SEMINARLEITUNG IM IGE

FREDRIK JAN HOFMANN

Tanztherapeut (IGE®)
Heldenreiseleiter (IGE®)
Schauspieler



www.fredrikjanhofmann.com

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.

INGA KRAUS

Gestalttherapeutin (GIH)
HP Psychotherapie (HeilprG)
Syst. Management Coach (SMC®)
Heldenreiseleiterin (IGE®)

Ich arbeite als Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in Hamburg. Inspiriert durch meine eigene Heldenreise kreierte ich als Heldenreiseleiterin Raum zur Erforschung deiner inneren Welt, in dem du dich erkunden und in die Schönheit deiner Einzigartigkeit eintauchen. Du sehnst Dich nach einer tieferen Vision für dein Leben, mehr Klarheit und Zufriedenheit? Dann komm und wir öffnen gemeinsam Türen zu neuen Wegen und all den Wundern, die auf dich warten.



www.ingakraus.de

Mehr Informationen über die Leitungs-Teams finden Sie auf www.heldenreise.de/teams

ORIGINAL HELDENREISE® IM IGE

Termine 2025

2. - 7. März

im Mariahaus

12. - 17. Oktober

im Mariahaus

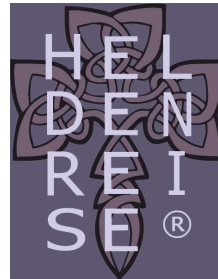
Termine 2026

11. - 16. Januar

im Mariahaus

15. - 30. Oktober

im Mariahaus



Seminarhaus



Das Seminarhaus Mariahaus

www.seminare-mariahaus.at

Für Unterkunft und Verpflegung ist mit ca. 350 bis 490 € (je nach Zimmerkategorie) zu rechnen.



Adresse:
Mariahaus
Ofenbachgraben 63
2832 Thernberg (Nähe Wien)

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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)

Rücktrittsbedingungen: - ab 5 Wochen vor Seminarbeginn 10% Bearbeitungsgebühr - ab 4 Wochen vor Seminarbeginn 100%

Ermäßigungen sind möglich. Bitte schreiben Sie uns.

Gruppengröße ist zwischen 6 und 15 Teilnehmern.

Anmeldung unter www.heldenreise.de oder

eine E-Mail an 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

Das Intensivseminar zur
Persönlichkeitsentwicklung



Institut für Gestalt und Erfahrung

DIE ORIGINAL HELDENREISE®

nach Paul Rebillot



in ÖSTERREICH



Die längste Erfahrung - seit 1994



BESCHREIBUNG DER WEITEREN SEMINARE IM IGE



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" wachsen"-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.



STRUKTUR UND IDEE DER HELDENREISE

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 ihrem Leben neuen Spaß, Zufriedenheit und Energie bringt.

Erleben Sie mit der HELDENREISE eine transformative Reise, die nicht nur Ihre Fähigkeiten stärkt, sondern auch Ihre Persönlichkeit auf einzigartige Weise formt. Machen Sie sich bereit für eine Reise voller Wachstum, Energie und persönlicher Erfüllung.

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.

URSPRUNG DER HELDENREISE

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.

ZIELE UND WIRKUNG DER HELDENREISE

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

Seit 1990 erleben über 4000 Menschen die original Heldenreise bei uns im Institut.

Mehrere empirische Untersuchungen prüften die Ergebnisse der Heldenreise. Zuletzt nahm sich die Universität Leipzig den Ergebnissen unserer Untersuchung an und stellte fest:

- ☒ 80% der Teilnehmenden sagen 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.

METHODIK DER HELDENREISE

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 unerfugte, 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.

AUS- UND FORTBILDUNG IM IGE

Die Heldenreise ist hervorragend als Fortbildung für pädagogisch und therapeutisch arbeitende Menschen sowie für Führungskräfte und Coachs geeignet.

Die Siemens AG und viele große Unternehmen fördern Ihre Mitarbeitenden und sind bereits Kunden des IGE. Es lohnt sich, auch in Ihrem Unternehmen nach einer Förderung anzufragen.

Die Heldenreise bietet zudem die Gelegenheit, an der Persönlichkeit, dem Hauptwerkzeug von Therapeuten und Pädagogen, Trainern und Coachs zu arbeiten.

Unsere Ausbildungsrichtungen:

- Transformative Tanztherapie
- Systemisches Gestaltcoaching
- Gestalttherapie
- Rituale Gestalttherapie
- Leitung der Heldenreise®



Wenn Sie Interesse an einer unserer Ausbildung haben, schreiben Sie uns direkt an kontakt@heldenreise.de

