



DIE SEMINARLEITUNG

NADINE KRAUSS (Jahrgang 1986)
Gestalttherapeutin IGE® im SvJ, Systemischer
Gestaltcoach IGE, Künstlerin sowie Seminar-
leiterin, Organisations- und Teamentwicklerin

Seit einigen Jahren folge ich meinem lauten
Ruf, Menschen zu begleiten - vor allem in
Form von Selbsterfahrungsformaten wie der
Heldenreise und in Form von verschiedenen Frauenräumen
& Frauenretreats. Gerade der achtsame Umgang mit trauma-
tischen Erfahrungen in diesen Räumen ist mir ein besonderes
Anliegen. Ich freue mich, Dich auf Deinem Weg und Deiner
authentischen Rückverbindung zu Dir Selbst zu begleiten.

ANJA SCHRAMM (Jahrgang 1985)
Gestalttherapeutin IGE® im SvJ,
Führungskraft und Systemischer Coach

Seit über 8 Jahren begleite ich Menschen
mit viel Leidenschaft, Bauch, Herz und Kopf
auf ihrem individuellen Weg. Durch die
Heldenreise begann meine eigene Reise,
wieder mehr ins Spüren zu kommen, meine
innere Stimme wahrzunehmen und ihr zu
vertrauen. Das wünsche ich auch anderen
Menschen und freue mich darauf, DICH auf diesem
Weg zu begleiten.



PETER DIETRICH (Jahrgang 1977)
Dipl.-Ing. Informationstechnik (BA), Software-Entwickler,
Gestalttherapeut IGE® im SvJ

Seit dem Beginn meiner eigenen Heldenreise
am 1.1.2020 begeistert mich die Faszination der
gestalttherapeutischen Seminararbeit.

Themen, die mich selbst bewegen - die Frage
nach der „Männlichkeit“, die Integration des
Körpers, die Rückgewinnung der Wahrnehmung
von Emotionen. Und so wie für mich die Helden-
reise der Einstieg in dieses Leben mit mehr
Selbst-Bewusst-Sein war, freue ich mich darauf,
Menschen ebenfalls dabei begleiten zu dürfen.

Mehr über unsere Teams findest Du auf:
www.heldenreise.de/unser-team



DAS SEMINARHAUS

Der Hof Integra liegt am Ortsrand des kleinen Dorfes Ober-
schöneberg (b. Dinkelscherben) auf einem Höhenrücken im
Herzen des Naturparks Augsburg - Westliche Wälder. Langge-
zogene bewaldete Hügelketten und idyllische Talsenken mit
verschlungenen Bachläufen kennzeichnen diese sehr liebeliche
Landschaft. Information über das Haus und Zimmerbuchungen
bitte über: www.hofintegra.de

ORGANISATORISCHES

Die **Kosten** für das Seminar betragen 790,- Euro.
Für Unterkunft und Verpflegung ist mit ca. 460,- bis 530,-
Euro (je nach Zimmerkategorie) zu rechnen.

Bei einem **Rücktritt** von der Anmeldung bis 41 Tage vor Beginn
des Seminars werden keine Kosten fällig, danach wie in
unseren Anmeldebedingungen beschrieben. **Wir empfehlen**
eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Ermäßigungen sind grundsätzlich möglich. Uns ist wichtig,
dass für niemanden die Teilnahme an finanziellen Gründen
scheitert!

Gruppengröße ist zwischen 6 und 14 Teilnehmern.

TERMINE 2026

08. - 13. Juni

Mehr Informationen über die **Heldenreise**
und unsere anderen Seminare findest Du auf:
www.heldenreise.de/die-heldenreise



Institut für Gestalt und Erfahrung (IGE®)
Torsten Zilcher
J. v. Laiming Str. 9, 83123 Amerang
Tel.: +49 8075 9148388
e-mail: tz@heldenreise.de

Die *original** Heldenreise

Das Intensivseminar zur Persönlichkeitsentwicklung



*nach Paul Rebillot
- am IGE®, dort wo alles entstand...
sozusagen die Heimat der Heldenreise.



DIE IDEE

Täglich navigieren wir als Menschen durch ein komplexes Netz
von Selbstreflexion und zwischenmenschlichen Interaktionen.
Unser wertvollstes Kapital ist dabei unsere einzigartige
Persönlichkeit, die kontinuierliche Weiterentwicklung, die
immer wieder neue Energie und frische Impulse benötigt.

Die HELDENREISE ist das optimale Seminar, um:

- >> Deine persönliche Vision auf ein neues Level zu heben
oder überhaupt erst zu formen
- >> Widerstände und Blockaden effektiv zu überwinden
und dabei energetisch aufzutanken
- >> Deine innere Energie zu lösen und zu mobilisieren
- >> proaktiv Burnout vorzubeugen und psychosomatische
Beschwerden abzubauen
- >> Deine soziale Kompetenz zu entwickeln, sodass Du noch
kontaktfähiger und kontaktfreudiger wirst
- >> einen bedeutsamen Schritt in Richtung einer kreativeren
Persönlichkeit zu machen
- >> eine tiefere Erfüllung, Freude und Zufriedenheit in sich
selbst, Deinem beruflichen Umfeld und Deinen Beziehungen
zu finden.

Erlebe mit der HELDENREISE eine transformative Reise,
die nicht nur Deine Fähigkeiten erweitert, sondern auch
Deine Persönlichkeit auf einzigartige Weise stärkt.

Die HELDENREISE übertrifft gewöhnliche kognitive Programme
bei Weitem. Sie verkörpert eine ganzheitliche Persönlichkeits-
entwicklung, die Körper, Gefühle und Verstand gleichermaßen
anspricht. Basierend auf effektiven Methoden der humanisti-
schen Psychologie, bietet die HELDENREISE ein einzigartiges
Ritual, das imaginative, kreative und kognitive Techniken
vereint.

Unsere Überzeugung, gestützt durch wiederholtes positives
Feedback, ist, dass die HELDENREISE ein einzigartiges
Seminarerlebnis mit beeindruckenden Ergebnissen bietet.

Ich lade Dich ein, diesen inneren Weg zu gehen.

Torsten Zilcher

DIE STRUKTUR DER HELDENREISE

In jedem Menschen steckt ein Teil, der etwas aus seinem Leben machen will, der Veränderung, Weiterentwicklung und Verwirklichung sucht; und ein anderer Teil, der die Bequemlichkeit des Vertrauten schätzt, der lieber leidet, als voranzugehen.

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, diese beiden Pole in sich zu vereinen: **den Ruf nach Neuem und das Bedürfnis nach Sicherheit.**

Für uns Menschen ist dieser Konflikt sehr bedeutsam. Denn in der Lösung dieses inneren Kampfes liegt die Essenz von Reife, von Selbstfindung und Selbstständigkeit. In anderen Kulturen halfen oder helfen Initiationsrituale dabei, die nötigen Schritte zu gehen. In unserer Kultur stehen wir oft alleine in diesem Ringen um Authentizität.

Im Heldenreisen-Ritual, das Paul Rebillot auf den Grundlagen der ursprünglichen Heldenmythen entwickelt hat, liegt eine Chance für uns. Hier können wir die verschiedenen Teile unserer Persönlichkeit erkunden, die widerstreitenden Kräfte des Helden und des Dämons kennen lernen, die uns gleichermaßen formen.

Durch die Vereinigung dieser inneren Polaritäten darf eine ganzheitlichere Persönlichkeit entstehen, eine, die ihre Fähigkeiten kennt und mutig ihren Zielen folgt.

Es ist die Reise zu uns selbst, eine Reise, die uns vollständiger, lebendiger und erfüllter werden lässt.



ZIELE UND WIRKUNG

Die Heldenreise ermöglicht:

- >> durch kreative, spielerische und therapeutische Elemente Zugang zu verdrängten Problemen zu finden und diese zu integrieren
- >> eigene Wünsche, Vorstellungen und Ziele klarer zu erkennen und zu leben
- >> eine tiefere VISION für den weiteren Lebensweg zu entdecken.

Seit 1990 haben über 5.000 Menschen die original Heldenreise bei uns am Institut erlebt.

In mehreren empirischen Untersuchungen wurden die Ergebnisse dieses Seminars überprüft. Zuletzt nahm sich die Universität Leipzig den Ergebnissen der Untersuchungen an und stellte fest:

- >> Ein Jahr nach dem Seminar berichten 80 % der Teilnehmer, dass sie sich „besser“ oder „viel besser“ fühlen als zuvor.
- >> Es wurde nachgewiesen, dass psychische Belastung und Depression deutlich abnehmen,
- >> während das Gefühl, das Leben besser zu verstehen und bewältigen zu können, erheblich zunimmt.

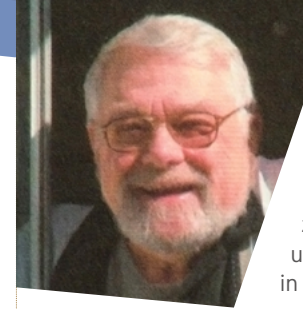
DER URSPRUNG UNSERER HELDENREISE

Wir arbeiten in diesem Seminar nach der von Paul Rebillot entwickelten Struktur der „Hero's Journey“.

Paul wurde 1931 in Detroit geboren, 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.

Anfang der 90er Jahre organisierten wir (Torsten Zilcher und Franz Mittermair) europäische Ausbildungsgruppen mit Paul Rebillot und entwickelten das Seminar „Die Heldenreise“ in seiner heutigen originalen Form.



Seitdem hat sich das Institut für Gestalt und Erfahrung (IGE) in Europa als zentrale Anlaufstelle für Rebillots Werk und die Ausbildungen in seiner Arbeit und in der Gestalttherapie etabliert.

WEITERFÜHRENDE SEMINARE



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“wachsen“-werden.



Der SCHATTEN: ICH-Ideal und Schatten. Eine grundsätzlich gegenpolige Dualität in unserer Psyche. Im Schatten Prozeß entdeckst Du Deine „dunklen“ Seiten und befreist die Energie, die dort gebunden ist und kannst 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 bereitest Du dich 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 METHODIK

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.

Kognitive Wurzeln: Aufbau und Ablauf der Prozesse 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.

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 tief-sitzender 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.

AUS- UND FORTBILDUNGEN

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

Das Seminar vereint 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 TherapeutInnen, PädagogInnen und CoachInnen, zu arbeiten.

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

Mehr Informationen zu Ausbildungen auf:
www.gestalttherapieausbildung.com