



Inmitten von Grün liegt das Pichlschloss wie eine kleine Oase sonnig am Waldrand. Nur 15 Gehminuten vom Ort Neumarkt entfernt und umgeben von vielen Wander-, Kultur- und Ausflugsmöglichkeiten.

**Anreise:**

Entfernungen mit dem **Auto**: Wien: 2,5 Std, Graz 1,5 Std., Salzburg: 2 Std., Klagenfurt 1 Std.,

**Bahn**: gratis Abholung von Neumarkt/Stmk. oder am Anreisetag um 13:12 von Unzmarkt (Schnellzugstation für Züge aus Wien und Graz)

**Anmeldung am Veranstaltungsort:**

Hotel Landsitz Pichlschloss  
Katrin Heindl

A-8820 Neumarkt - Mariahof, Stadlob 125

T: +43 (0) 3584/24 26, Fax: DW -4

E: [info@pichlschloss.at](mailto:info@pichlschloss.at)

[www.pichlschloss.at](http://www.pichlschloss.at)

## DIE HEILSAME WIRKUNG DES WALDES

Psychotherapeutische Gruppenselbsterfahrungswoche

29. August bis 03. September 2022



Pichlschloss

Neumarkt - Mariahof, Steiermark

## SELBSTERFAHRUNG

Der Wald ist Ressource, Ort der Stille, der Meditation, der Erholung, der Frische, der Entdeckung, der Entspannung und vieles mehr. Die heilsame Wirkung des Waldes im Rahmen einer Integrativen Selbsterfahrungswoche zu erleben bietet vielfältige Chancen:

Veränderungen die sich ankündigen oder gewünscht werden anzugehen, Neuorientierung in schwierigen Lebensumständen zu suchen und/oder bevorstehende Aufgaben kreativ in einer Selbsterfahrungsgruppe zu entwickeln. Mit dabei und rundherum der wunderschöne und an das Hotel angrenzende Wald.

### INHALTE:

- Psychotherapeutische Selbsterfahrung – Integrative Therapie (u.a. als 30 EH Gruppenselbsterfahrung für das Propädeutikum der Uni for Life Graz anrechenbar)
- Achtsamkeitsübungen im Wald und im Garten\*\*
- Einzel- und Gruppenübungen
- Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen
- Momente der aktiven Stille
- Arbeit mit kreativen Materialien
- Und immer wieder Eintauchen in den Wald

### BITTE MITBRINGEN:

- Bequeme Kleidung, Decke
- Jaxon Kreiden
- Packpapier, Zeichenblock
- Gute Schuhe, Regenschutz
- Wenn vorhanden: Yoga- oder Meditationskissen

### SEMINARLEITUNG:

Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc  
Psychotherapeutin (Integrative Therapie),  
Unternehmensberaterin und Theologin  
Zertifizierte Naturpark-Auszeit-Begleiterin

## Wir werden nicht aufhören zu erkunden (T.S. Eliot)

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>ORT:</b>         | Hotel Landsitz Pichlschloss  |
| <b>TERMIN:</b>      | 29. August um 15: 00 Uhr bis<br>03. September um ca. 13:00 Uhr   |
| <b>PREIS:</b>       | 5 Nächte inklusive Halbpension:<br>Frühstück & Gourmetmenü: € 500,--<br>(vegetarische & traditionelle Küche)<br>plus € 1,50 Tourismusbeitrag/Tag<br>optional: Mittagstisch € 16,-/Person |
| <b>KURSBEITRAG:</b> | € 590,- *<br>maximal 10 TeilnehmerInnen  |

Im **Preis sind Standard-Zimmer** (mit Dusche, WC, Telefon, TV + Bademantel) inkludiert, der Aufschlag für Classic-Zimmer (renovierte Zimmer) beträgt € 15,--/Person/Nacht. Kein Einbettzimmerzuschlag im Standard-Zimmer, das **Classic-Doppelzimmer** für sich alleine: plus € 20,-/Nacht

Frühstück, Mittagstisch und Abendessen: mit Produkten aus der Pichlschloss-Manufaktur und von Biobauern der Region.

Nützen Sie unser **Angebot** an Sauna, Massagen, Shiatsu, Klangschalenmassage, Klangschalenmeditation, Fußreflexzonenmassage und Wellnessbehandlungen!  
outdoor: Park, Luftkurhalle, Fühlparcours mit Kneippbecken, Waldinseln, viele Wandermöglichkeiten durch den Naturpark

Wir freuen uns auf Sie!

\* FrühbucherInnenbonus € 490,- bei Einzahlung bis 31. 01. 2022  
\*\* ein aktiver Impfschutz (FSME) bzw. das Mitführen von ev. benötigten Allergiemitteln wird vorausgesetzt und obliegt der Eigenverantwortung.