

# KREATIVTAGE 2018

11. - 15. Juli

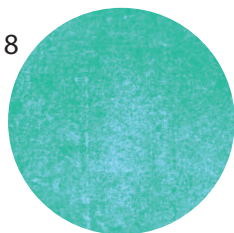
Seminarhaus Mathildenheim – St. Stefan ob Leoben

Ankunft Mittwoch Nachmittag - ab 19 h Willkommensabend

Die Seminarzeiten sind jeweils von **10:30 – 13:00 u. 15:30 - 18:00 Uhr**

Am Samstagabend findet das  
**Kreativtage Abschlussfest** statt.

Anmeldeschluss: Do, 31. Mai 2018



## Willkommen bei den Kreativtagen 2018!

„Kreativität ist nichts anderes, als eine ausgebaute Straße zu verlassen, um neue Wege zu suchen.“ (Willy Meurer)

Unser Alltag gleicht allzu oft einer Fahrt auf der immer selben Autobahn. Und selbst unsere Freizeit und Urlaube weichen kaum von diesen ausgetretenen Pfaden ab. Wenn wir nicht nur (leere) Kilometer abspulen sondern wirklich weiterkommen wollen, dann müssen wir das ganz andere tun. Nur so öffnen wir neue Wege in unserem Gehirn, was zu neuen Gedanken, neuen Gefühlen und neuen Formen zu handeln und zu sein führt. Diese Gelegenheit bieten die Kreativtage.

Probiere dich als Märchenerzähler oder Songwriter, übe dich in der Kunst des Denkens oder der Interpretation deiner Träume oder stelle selbst etwas her. Sei mutig, das ganz andere zu tun. Auch die Atmosphäre des Seminarhauses Mathildenheim, die Form des Miteinander-Seins und des Miteinander-Arbeitens entführen dich aus dem Alltag.

Die Kreativtage wurden ins Leben gerufen, um uns selbst wieder ins Leben zurückzubringen.

Bereit? Wir freuen uns auf diese gemeinsamen Tage mit spielerischem Lernen und kreativem Austausch!

2 – TAGESSEMINARE  
Donnerstag 12.7. – Freitag 13.7.

### Sokratischer Dialog und motivierende Gesprächsführung (Do & Fr)

Der Sokratische Dialog ist die Kunst der richtigen Gesprächsführung. Um im gemeinsamen Denken in die Tiefe zu kommen, muss ich zuerst die verschlungenen Wege meines eigenen Denkens erforschen und in mir selbst Klarheit schaffen.

Die motivierende Gesprächsführung benützt Elemente des Sokratischen Dialogs. Sie gilt als eine der effizientesten Gesprächstechniken, um Menschen zu einer Veränderung zu bewegen. Ursprünglich wurde sie in den USA für Menschen mit Suchtproblemen entwickelt. Doch ist sie nicht nur für therapeutisch Tätige geeignet, sondern für jeden, der besser zuhören und besser kommunizieren lernen will.

**Kosten: € 100,- / 125,-**

**Teilnehmer: 5 – 25**

**Leitung: Hannes Weinelt, Leiter der Philosophischen Praxis Sokratikum.**

## 2 – TAGESSEMINARE Donnerstag 12.7. – Freitag 13.7.

### **Verzauberte Erzählkunst „Es war einmal ...“ (Do & Fr)**

Märchen sind der Schatz unserer Kultur, der im Verborgenen liegt. Märchen unterhalten die Menschen spielerisch und regen den Geist an, durch die Geschichten Bilder zu sehen und dadurch zunächst verborgene Hintergründe zu entdecken. Früher wurde gerne erzählt, um das gesellschaftliche und kulturelle Miteinander zu fördern, aber auch um moralische Bildung zu erreichen und die Welt, die uns umgibt, besser zu verstehen.

Du lernst durch das Erzählen von Märchen, wesentliche Lebensthemen zu verstehen und für andere Menschen zugänglich zu machen.

Wir entdecken gemeinsam eine Fülle von Gefühlen und werden uns lange Texte durch bestimmte Techniken merken.

**Kosten: € 100,- / 125,-**

**Teilnehmer: 5 – 15**

**Leitung: Renate Rudolf, Märchenerzählerin und Elterntainerin**



### **Garten- und Wiesenkräuter Workshop (Do & Fr)**

Lerne die wichtigsten essbaren Kräuter aus dem Garten und von der Wiese kennen.

Wir geben einen Einblick worauf es beim Ernten, Verarbeiten und Kombinieren der Kräuter ankommt.

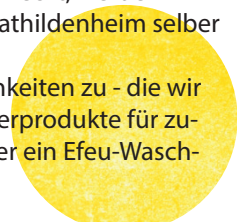
Da es selbstgepflückt am besten schmeckt, werden wir auch einige Wildkräuter rund ums Mathildenheim selber pflücken.

Im Anschluss bereiten wir uns Köstlichkeiten zu - die wir gleich ausprobieren - und stellen Kräuterprodukte für zuhause her wie z.B. Rosenblütenzucker oder ein Efeu-Waschgel

**Kosten: € 100,- / 125,-**

**Teilnehmer: 5 – 15**

**Leitung: Anne Mate und Margarete Eder**



# 2 - TAGESSEMINARE

Donnerstag 12.7. - Freitag 13.7.

## **SING a SONG Writer (Do & Fr)**

Songs entwickeln - Songtexte schreiben.

Musik hat die Fähigkeit in unser Inneres vorzudringen, uns zu berühren und in Stimmungen zu versetzen. Wenn wir uns darauf einlassen, können wir unsere eigenen Stimmungsbilder entdecken und auch beschreiben. Und genau darum geht es beim Lieder schreiben!

Beim Seminar werden wir uns intuitiv den eigenen Bildern nähern.

Voraussetzungen: Offenheit dich auf Stimmungen einzulassen. Neugierde, dem nachzugehen was dich berührt. Mut, dich auf den Moment einzulassen und dich auszudrücken.

Vorkenntnisse im Liedermachen oder das beherrschen eines Instruments sind nicht notwendig.

**Kosten: € 100,- / 125,-**

**Teilnehmer: 5 - 15**

**Leitung: Bernhard Seiwald, Singer & Song Writer**



## **Notfallapotheke aus Natur und Wald Do & Fr)**

Pflanzliche „Antibiotika“

Wirksame Alternativen bei Infektionen, Parasiten und anderen toxischen Belastungen.

Wir lernen systemische und lokal wirksame „Antibiotikakräuter“ kennen. Entscheidend ist die Frage: Wie stärken wir unser belastetes Immunsystem durch selbst zubereitete Kräutermedizin?

In diesem Praxisworkshop geht es auch um die Nutzung der umliegenden Wald- und Wiesenapotheke.

**Kosten: € 100,- / 125,-**

**Teilnehmer: 5 - 15**

**Leitung: Alois Krautgartner, Heilpraktiker**



# 1 – TAGESSEMINARE

## Donnerstag 12.7. u. Samstag 14.7.

### Die Kunst des Sterbens (Do)

Schon merkwürdig: obwohl im Leben doch nur eine Sache wirklich gewiss ist, nämlich dass wir alle sterben werden, haben wir den Tod mit großer Anstrengung aus unserem Leben verbannt und tun so, als ob wir ewig leben würden. Die Folge davon ist, dass wir das große Geschenk, dass der „Gevatter Tod“ für uns bereit hält, nicht annehmen können: die Kostbarkeit des Lebens wirklich wahrzunehmen.

Ziel des Seminars ist eine Annäherung an das Mysterium des Lebens über den Umweg des Todes: indem wir uns mit philosophischen Anregungen einerseits und praktischen Übungen andererseits dem „memento mori“ widmen, eröffnen wir für unser Leben eine neue Dimension.

**Kosten: € 50,- / 65,-**

**Teilnehmer: 5 - 15**

**Leitung: Matthias Szalay, Arzt für Allgemeinmedizin und Palliativmediziner**



### Träumen können (Sa)

#### Die Symbolsprache des Unbewussten verstehen lernen

Kennst Du das? Du wachst auf und bist ganz benommen von einem seltsamen Traum, an den Du Dich langsam wieder erinnerst... und Du fragst Dich, was das alles bedeutet?

Träume sind eine andere Art der Wahrnehmung. Sie sind so vielfältig wie es Menschen gibt und können zum Beispiel als Alpträume, Wunschträume oder manchmal auch als Wahrträume auftreten. In vielen alten Kulturen wurde dem Traum eine wichtige Bedeutung beigemessen, sei es in der Heilkunst oder auch in der Vorhersage der Zukunft.

Unsere Träume offenbaren uns unsere innere Wirklichkeit, die manchmal der äußeren diametral entgegenstehen kann. Sie bieten uns einen Zugang zu Regionen, die uns im Tagesbewusstsein verschlossen bleiben. Aber was wollen uns unsere Träume sagen? Wie können wir die Sprache des Unbewussten verstehen lernen? In diesem Seminar überschreiten wir die Grenzen des Bewusstseins und beschäftigen wir uns mit der Symbolsprache der inneren Welt.

**Kosten: € 50,- / 65,-**

**Teilnehmer: 5 - 15**

**Leitung: Beatrice Weinelt**



# 1 – TAGESSEMINARE

## Samstag 14.7.

### **Naturseifen sieden (Sa)**

Aus hochwertigen Pflanzenölen und Fetten, sowie allerlei Feinheiten aus dem Garten, stellen wir gemeinsam 4 verschiedene Seifensorten her. Lerne die Kunst des Seifensiedens kennen und sei kreativ mit Duft-, Farb- und Peelingeffekten!

**Kosten: € 65,- / 85,- (inklusive Skript, Materialkosten und 4 Stück selbstgemachter Seife)**

**Teilnehmer: 5 – 15**

**Leitung: Sabrina Lukas**



### **YOGA & Effekte auf die Gesundheit (Sa)**

Eine starke und stabile Mitte ermöglicht es uns, Bewegungen in alle Richtungen auszuführen, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Fehlt diese Stabilität, kommt es zu körperlichen Beschwerden und wir sind auch psychisch aus dem Lot.

Der Ansatz ist ein therapeutischer und enthält osteopathische und spiraldynamische Anteile. Auch die Atmung spielt dabei eine große Rolle. Und wir werden ein paar einfache Meditationstechniken kennenlernen.

Das Ziel ist es, über die Beschäftigung mit dem Körper und der Atmung den Geist frei zu machen.

**Kosten: € 50,- / 65,-**

**Teilnehmer: 5 – 15**

**Leitung: Elisabeth Kober**



# 1 – TAGESSEMINARE

## Samstag 14.7.

### **Kabbala – jüdische Mystik (Sa)**

Ein überraschend „ökumenischer“ Zugang zur Welt und zu unserem Schicksal in ihr

Die Kabbala ist die bekannteste mystische Strömung des Judentums. Sie lehrt uns faszinierende Wege zu mehr Lebensweisheit und zum Glück. Die Geschichten, Bilder und Symbole im Alten Testament und der mündlichen Überlieferung der Kabbala beherbergen überzeitliche und überkonfessionelle Wahrheiten und Werte, die auch in unserer heutigen Zeit nach wie vor aktuell sind.

Inhalt:

- Historische Entwicklung der jüdischen Mystik
- Die Symbolik von Buchstabe und Zahl
- Der Sefirot-Baum
- Die Lehre der Kabbala im Überblick – klassische Kabbala versus „New Age“-Kabbalistik

**Kosten: € 50,- / 65,-**

**Teilnehmer: 5 - 15**

**Leitung: Walter Gutdeutsch**

### **Kreative Lerntechniken (Sa)**

Mit diesem Seminar möchten wir einen Einblick in die Lais –Methoden und -Techniken ermöglichen. Diese wurden in den letzten 15 Jahren am Lais-Institut und der Lais-Schule Klagenfurt entwickelt und erprobt. Jene Entwicklung im Laising haben wir über die letzten 3 Jahre in verschiedenen Rollen aktiv mitgestaltet

Erlebe diverse Techniken aus dem Laising, die dir und anderen in deinem Umfeld das Erarbeiten und Weitergeben von Wissen und Erfahrung erleichtert und somit Lernen in Freude wieder möglich macht!

**Kosten: € 50,- / 65,-**

**Teilnehmer: 5 - 15**

**Leitung: Marian Pankow**

**Maximilian Thielmann**



# 3 – TAGESSEMINAR

Donnerstag 12.7. – Samstag 14.7.

## **Ganzheitliche Selbstverteidigung (Do/Fr/Sa)**

Wir alle haben uns schon einmal verteidigen müssen. Gegen körperliche, psychische oder beleidigende und herabsetzende Gewalt.

Lernen Sie in diesem Seminar die Grundlagen der Opfer und Täter-Strategien kennen und wie man diesem gewalttätigen Wirbel entkommt.

Wie deeskaliere ich in heiklen Situationen? Lernen Sie, sich ohne Gewalt zu verteidigen. Selbstverteidigung ist vor allem eine Haltung, aber nicht nur. Das Seminar lehrt die Grundlagen der körperlichen Selbstverteidigung und wie man in gewalttätigen Situationen einen kühlen Kopf bewahrt. Wir üben den Umgang mit unseren Gefühlen zwischen Angst und Aggression.



Die mentale Form der Selbstverteidigung werden wir über das Bogenschießen üben. Wie keine andere Kampfkunst stärkt das Bogenschießen unsere Konzentration. Die Konzentration hilft uns, kritische Situationen im Voraus zu erkennen und daher Gefahren zu vermeiden.

Mit vielen Übungen und praktischen Anwendungen.

Geeignet für alle Altersstufen, Frauen und Männer

**Dauer: 3 Tage; Blockweise buchbar**

**Kosten: € 125,- / 155,-**

**Teilnehmer: 5 – 15**

**Leitung: Helmut Knoblauch/ Oskar Steinscherer/ Ralph Zettl**