

Die Insel – Selbsterfahrung

Eingebettet in mediterranes Flair, umgeben vom Rauschen der Wellen und dem offenen Horizont, wird die Insel Pag zu einem Ort der Rückkehr zu sich selbst.

In Mandre, an der dalmatinischen Küste, erwartet Sie ein tiefgehendes Selbsterfahrungstraining, das hilft, alte Muster zu erkennen und loszulassen – um sich neu auszurichten und den eigenen Wesenskern näherzukommen.



Durch achtsam geführte Methoden und intensive Reflexionsprozesse gewinnen Sie mentale Klarheit, emotionale Balance und ein gestärktes Gefühl für Ihre innere Stimme. Das Meer öffnet den Raum – zum Innehalten, zum Neuwerden, zum echten Ankommen bei sich selbst.

Themen des Seminars:

Sich selbst in der Natur wiederfinden.

Die Insel bietet Raum und Ruhe, um mit den Elementen in Kontakt zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Es geht darum, die eigenen Rollen bewusst wahrzunehmen, deren Einfluss zu hinterfragen und herauszufinden, was wirklich zu einem passt.

So entsteht Orientierung für ein Leben, das stimmig ist – in Balance mit den eigenen Werten und Bedürfnissen.



Methoden des Seminars:

- Manifestationsreisen
- Rituale
- Aufstellungen
- Selbsterkenntnisübungen
- Erfahrungen in der Natur sammeln und vieles mehr

Termin:

Start: Sonntag, 20.09.2026.,

17 Uhr Einstimmung mit einer Meditation und anschließendem Abendessen im Restaurant

Abschluss: Donnerstag, 24.09.2026

ca. 17 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen im Restaurant



Ausbildungsort:

Das Seminar findet in 23251 Mandre auf der Insel Pag unweit von Zadar statt. Hauptsächlich wird das Seminar am Strandbereich abgehalten, allerdings kann bei Schlechtwetter auf die Apartments ausgewichen werden.

Bitte Outdoor-Kleidung für leichte Wanderungen und Badesachen mitnehmen. Bettzeug und Handtücher sind im Apartment vorhanden

Kosten:

- 780,- € inkl. 20% Ust, exkl. Verpflegung und Nächtigung,
- Nächtigung wird pro Nacht mit 40,-€ zur Verfügung gestellt und wird direkt mit Dina abgerechnet
- frühere Anreise oder Verlängerung des Aufenthaltes ist möglich - bitte auch mit Dina abklären

Kontakt: Dina Widhalm, Telefon: +43 664 92 47 184

Mail: dina@dida.at

Trainer:



Helmut Widhalm, MSc

Institutsleiter

Mindset&Mental Health

Experte

Psychosozialer Berater / LSB

Supervisor

Mediator Aufstellungsleiter

Für nähere Informationen und konkrete Fragen kontaktieren Sie uns einfach. Wir freuen uns auf Sie.

www.sysmentalik.at

Academy für psychosoziale Berufe und systemische Organisationsentwicklung