

Die Hütte – Selbsterfahrung

Fernab vom Trubel des Alltags und eingebettet in die Stille der Natur bietet die Hütte einen geschützten Raum für Rückzug und persönliche Einkehr.

Dieses besondere Seminar lädt dazu ein, bewusst zur Ruhe zu kommen, Ablenkungen hinter sich zu lassen und sich wieder auf das Wesentliche zu fokussieren.

Die einfache Selbstversorgerhütte in Hofgastein – nur zu Fuß erreichbar – macht bereits den Anmarschweg zu einem Teil des Erlebens: Schritt für Schritt nähern Sie sich nicht nur dem Ort, sondern auch sich selbst an.



Themen des Seminars:

Was heißt es eigentlich, selbstbestimmt zu leben?

Woran erkenne ich, dass ich wirklich erfüllt bin – und nicht nur funktioniere?

Welche alten Themen wirken noch in mir und hindern mich daran, ganz im Hier und Jetzt anzukommen?

Was sich in der Gruppe als Thema zeigt.

Dieses Seminar bietet Raum, diesen Fragen nachzuspüren – und sich Schritt für Schritt dem eigenen, ureigenen Sein zuzuwenden.

Methoden des Seminars:

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

Termin:

Start: 12.04.2026

Beginn 18 Uhr Einstimmung mit einer Meditation und anschließendem Abendessen

Abschluss: 16.04.2026

ca. 17 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen



Ausbildungsort:

Das Seminar findet im Angertal in Bad Hofgastein statt. Das Seminar wird in der Haidegghütte und der näheren Umgebung der Hütte abgehalten.

Bitte Outdoor-Kleidung für leichte Wanderungen und vor allem feste Schuhe mitnehmen.

Kosten:

- 780,- € inkl. 20% Ust, exkl. Verpflegung und Nächtigung,
- Nächtigung ist im Preis nicht enthalten und wird direkt mit der Familie Gstrein abgerechnet, aber von uns organisiert. (<https://haidegghuette.at/>)

Mail: info@haidegghuette.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