

DIE SEMINARLEITUNG

ANNA KRUSE (Jahrgang 1991) Bewegungs- und Tanztherapeutin (zert. BTD), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin IGE i.A., Heldenreiseleiterin, Systemischer Coach, Sozialpädagogin, Tantra Yoga-Teacher, freie Künstlerin und Eigentümerin des Finkenwerder Hofes.

Die Heldenreise ist mehr als ein Seminar – sie ist ein Neubeginn. Eine Einladung, dir selbst wahrhaft zu begegnen und deinen eigenen Weg zu gehen.

In Bewegung – mit inneren Bildern, jenseits von Worten – öffnet sich der Raum für das Wesentliche: für deinen Körper, deine Gefühle, deine Kraft. Der Körper kennt den Weg. Wenn wir ihm lauschen, finden wir Schicht für Schicht zu unserem wahren Wesen.

Ich begleite dich durch Aufbruch, Wandlung und Heimkehr – nicht als Führende, sondern an deiner Seite, mit offenem Herzen und achtsamem Blick.

ANDREAS KRANZ (Jahrgang 1968) Gestalttherapeut und syst. Gestaltcoach (IGE®), Dipl. Designer

Die Heldenreise ist ein kraftvoller Ruf an dein wahres Selbst. Es ist die Chance, alte Muster zu durchbrechen, dich deinen Ängsten zu stellen und mit einer neuen, authentischen Vision deines Lebens zurückzukehren.

Ich selbst habe die transformierende Kraft dieser Reise 2007 erfahren, nachdem ich als Designer mit eigener Agentur kurz vor dem Burnout stand. Somit weiß ich aus eigener Erfahrung, wie transformierend diese Reise sein kann – wie sie neue Perspektiven eröffnet, verborgene Kräfte freisetzt und tiefe Klarheit schenkt.

Mit Herz, Klarheit und einem sicheren Raum stehe ich dir für deine persönliche Enttaltung zur Seite.

Mehr über die **Teammitglieder** findest du auf unserer Webseite unter:
www.heldenreise.de/unser-team



DAS SEMINARHAUS

Finkenwerder Hof – ein besondere Seminarhaus in Alleinlage am westlichen Rand der Mecklenburger Seenplatte. Umgeben von Wiesen, Wäldern und Seen bietet der Hof viel Raum für Rückzug, Stille und Ausdruck. Anna und ihr Mann leben als Eigentümerin selbst auf dem Hof. Informationen über das Haus und Anmeldung findest du unter: www.finkenwerderhof.org

ORGANISATORISCHES

Die **Kosten** für das Seminar betragen 790,- Euro. Für Unterkunft und Verpflegung ist mit ca. 310,- bis 410,- 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 8 und 14 Teilnehmern.

TERMINE 2026

31. Mai – 05. Juni

30. Oktober – 04. November

Mehr über die **Heldenreise** und unsere anderen Seminare auf: www.heldenreise.de



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 –
seit über 30 Jahren am IGE,
dem Ursprung der Heldenreise.



DIE IDEE

Täglich navigieren wir als Frauen und Männer 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 Dir 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 Persönlichkeitsentwicklung, die Körper, Gefühle und Verstand gleichermaßen anspricht. Basierend auf effektiven Methoden der humanistischen 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 mit der Leitung von mir persönlich ausgebildeten Teams zu gehen.

Torsten Zilcher, Gründer IGE
Ausbildungsleiter Gestalttherapie

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.

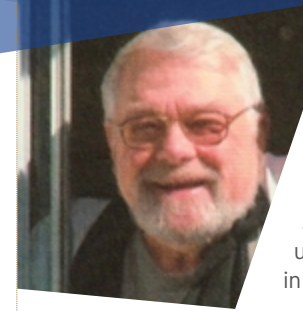
DER URSPRUNG UNSERER HELDENREISE

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 vereinigt 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