

Emotionale Selbsterfahrung

Achtsam mit dir und mit anderen

SOMMERSEMINAR vom 29. Mai – 4. Juni 2026

Wo?

Heuer im Wellness-Hotel Aumühle,
Panholz 17, 4360 Grein
Tel.: +43 7268 813
<https://www.aumuehle.at/>

Die Benutzung von Wellnessanlage und Fitnessraum ist
inbegriffen. Das Hotel verfügt über ein großes Hallenbad.



Was erwartet dich?

Am Morgen:

Meditation, Atem-Körper und Bewegungsübungen

Am Vormittag und Abend:

Gesprächsübungen, emotionale Kreisarbeit, Aufstellungen, Rituale, Visionsreisen,
Tiefenentspannung, Atemreisen, Achtsamkeitsübungen..... im Seminarhaus und in der
wunderschönen Umgebung

Am Nachmittag:

Zeit zum Erholen, die Umgebung genießen, Wandern...

Bei Schlechtwetter wird ein zusätzliches Nachmittagsprogramm angeboten.

Tagesthemen:

- Willkommen und Innehalten
- Verwurzelung und Grundvertrauen
- Selbstbeziehung über Gefühle
- Im Kontakt sein
- Offen für Neues
- Die Kraft stärken
- Tieferes Verbundensein



Seminargebühr: 450 € bei Anmeldung bis zum 31. März 2026
490 € bei Anmeldung ab dem 1. April 2026

Unterkunft und Halbpension für 7 Tage/ 6 Nächte/p.P.:

Einzelzimmer: € 1091,40 (Ortstaxe: 14,40)

Doppelzimmer: € 837,00 (Ortstaxe: 14,40)

Was im Gepäck sein sollte:

Yogamatte und Sitzkissen (wenn vorhanden), Decke, Heft für Notizen, Trinkflasche, leichte Wanderschuhe, Rucksack, Badesachen, bequeme Kleidung für drinnen und draußen.

Information und Anmeldung:

Bei Christine Schmid: crschmid10@gmail.com

Tel.: 0681 108 691 02

oder Dr. Wilfried Ehrmann: info@wilfried-ehrmann.com

Durch eine Anzahlung von 150 € ist dein Platz fixiert. Dieser Betrag wird bei Abmeldung als Stornobetrag einbehalten, außer es wird ein Ersatzteilnehmer genannt.

Anmeldefrist: 6. Mai 2026

Spätere Anmeldungen auf Anfrage (nach Zimmerverfügbarkeit des Hotels)

Bankverbindung: Wilfried Ehrmann : AT856000000078122518, BIC: OPSKATWW

Wir starten am Freitag, dem 29. Mai um 18:00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen.

Am Donnerstag, dem 4. Juni endet die Woche mit dem gemeinsamen Mittagessen um ca. 13 Uhr.

Seminarleitung:

Dr. Wilfried Ehrmann, Psychotherapeut, Atemtherapeut, Supervisor,
Buch- und Blogautor

Mag. Birgit M. Ahlfeld-Ehrmann, Psychotherapeutin, Mental- und
Management-Trainerin, Buchautorin



In einer einfühlsamen Atmosphäre von Respekt und Wertschätzung können wir gemeinsam unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und Hindernisse, die unserer Entfaltung im Weg stehen, auflösen.

Gemeinsam finden wir den Weg zu unseren verborgenen Potenzialen.

