



Die Rückkehr des Königs

Seminar „king - die Rückkehr des Königs“

Persönlichkeitswachstum durch Selbsterfahrung - für Männer, die dem „Ernst des Lebens“ mit Lebensfreude begegnen und sich mit ihren „inneren Königreichen“ beschäftigen wollen. „Selbsterfahrung“? Klingt nach Flower-Power-Spirit und New Age? Selbsterfahrung, ist im wahrsten Sinne ein sich-selbst-Erfahren, ermöglicht ein Besinnen auf sich selbst, eine achtsame Auseinandersetzung mit Lebensthemen zur persönlichen Weiterentwicklung und Kompetenzstärkung.

Viele Männer verlieren den Halt durch Überlastung im Job, durch Verstrickungen in der Liebe oder wegen unerledigter Lebensthemen. Dieses Seminar bietet fünf Tage Erfahrungen und Reflexion für Männer, die mit Hilfe von Natur, Humor und Gemeinschaft wieder ein stärkerer „König ihres Alltages“ werden und sich aus Neugier auf Selbsterfahrung weiter entwickeln wollen. Das Seminar ist für Männer in allen Lebenslagen konzipiert.

Der König symbolisiert das maximal Erreichbare im Leben eines Mannes. Im Volksmärchen kann jeder, auch der einfache Bursch aus dem Volk, König werden, wenn er nur seinen eigenen, manchmal schwierigen Weg konsequent geht und seine Anlagen optimal entfaltet.

Durch bewältigte Lebensherausforderungen reift die Fähigkeit zur Selbstbestimmung und Selbstkontrolle - man 'regiert sich selbst', ist Beherrscher seiner Anlagen, Ideen und Empfindungen und deren Umsetzung in den realen Lebensbereichen. Man(n) ist König des eigenen Körpers, der eigenen Bedürfnisse, der eigenen Zeit – König in einer modernen Form.

Manchmal allerdings verlieren wir den Sitz und Halt auf unserem ‚inneren Thron‘. Beziehungskrisen, Krankheiten, Unfälle oder Verstrickungen mit unserer Herkunft zwingen uns zeitweilig sogar unser inneres ‚Königreich‘ zu verlassen. Speziell Männer versuchen dann oft *„es alleine zu schaffen ...“*

Der Rückhalt der Gruppe ermöglicht es Dir, die eigene Lebensgestaltung wieder in Angriff zu nehmen und gemeinsam Freude und Lebendigkeit zu entwickeln. Das eigene Maß zu finden in Arbeit, Liebe und Freundschaft spielt dabei eine wichtige Rolle. Wir werden in diesen Tagen viel in der Natur sein und eine Nacht im Freien, oder wie wir lieber sagen, im 5-Milliarden-Sternehotel verbringen.

Wir werden innerhalb & außerhalb neue Erfahrungen machen und unerforschte Regionen entdecken. Die Natur hilft uns, den **Kopf frei zu bekommen** und schärft den **Blick fürs Wesentliche**. Wir **tanken auf** und kommen **inspiriert** in den Alltag zurück. Dadurch bieten diese Tage den idealen Rahmen für eine **Auszeit zum Innehalten**.

Mehr Informationen / Kurzvideos zu unserem Seminar unter: <http://www.challengeoflove.at/rueckkehr-des-koenigs/>

Mag. Dr. Stefan Gatt
e-mail: office@challenge of love.at
mobil: (+43) 664-210 50 95
A-4020 Linz / Tummelplatz 15
website: www.challenge of love.at



Helmut Andraschko
e-mail: helmut.andraschko@gmx.at
mobil: (+43) 676 – 92 14 655
A-3100 St.Pölten / Kerensstr. 17 / 13

Unser Zugang zum Seminar „king - die Rückkehr des Königs“

Über Jahrtausende lebte der Mensch in enger Verbundenheit mit den natürlichen Bedingungen und Prozessen, verstand sich selbst als Teil der Natur und begriff seinen Lebensweg – Kindheit, Jugend, Erwachsensein und Alter – wie den Kreislauf der Jahreszeiten in der ihn umgebenden Natur. Initiationsriten halfen ihm dabei, die einzelnen Phasen seines Lebens zu beginnen, zu füllen, abzuschließen und hinter sich zu lassen. Alle traditionellen Kulturen der Welt kannten derartige und meist überraschend ähnliche Übergangsriten, mit denen die krisenhaften Schwellen auf dem Lebensweg gemeistert, die traditionellen Erfahrungen weitergegeben wurden, die Kultur erhalten und das Verhältnis zur Natur gepflegt wurde. Man starb symbolisch in der alten Rolle und wurde in die neue Rolle hinein wiedergeboren. Die meisten Übergangsrituale und Initiationen fanden außerhalb der Siedlungen in der Wildnis statt.

In der modernen Gesellschaft steht der Mensch – ungeachtet aller technischen Errungenschaften – vor den gleichen existentiellen Krisen und Übergängen wie unsere Ahnen. Die zentralen Wendepunkte seines Lebens sind immer noch der Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen (vom Jungen zum Mann), die Heirat oder Trennung, die Geburt von Kindern oder der Tod von Freunden und Verwandten, der Übergang zum reifen Erwachsenen in der Lebensmitte (Midlifecrisis), der Abschied vom Arbeitsleben und ganz am Schluss das Ende des Lebens.

Doch im Gegensatz zu den traditionellen Kulturen bietet die moderne Zivilisation für diese Übergänge so gut wie keine sinnvollen Rituale mehr an, die den Übergang von einer Lebensphase in die nächste unterstützen. Während diese Aufgabe traditionell von den Ältesten einer Gemeinschaft übernommen wurde, fehlt es in der modernen Welt an anerkannten älteren Ratgebern und Mentoren. Die politischen und sozialen Folgen dieses Mangels sind allgegenwärtig: Wir erleben eine gesellschaftliche Sinnkrise, suchtartiges Konsumverhalten und wachsende Gewalt in einer insgesamt kindlichen Kultur.

Auf unserem Seminar nutzen wir einige überlieferte pankulturelle Grundstrukturen von Übergangs- und Initiationsriten, um persönliches Wachsen und Wirken zu unterstützen. Wir verbinden die Suche nach individueller Neuorientierung im Alltag, nach Sinn und lebensfördernden Werten mit der Rückbesinnung auf die Natur.

Wenn man sich von seiner gewohnten Umgebung trennt, wenn man nicht durch gewohnheitsmäßiges Handeln abgelenkt wird, entsteht der Raum für neue Wahrnehmungen, für eine neue Aufmerksamkeit. Unbekannte Landschaften schaffen Raum für ein neues Sich-Erleben und –Erfahren. Die Unsicherheiten und Ängste in der Konfrontation mit der Wildnis haben die Kraft uns mit unseren inneren Potentialen wieder in Kontakt zu bringen.

Die Lebensbedingungen mögen sich in der modernen Welt verändert haben, die Krisen und Übergänge sind die gleichen geblieben. Wichtige Entscheidungen – seien es Partnerschaft oder Trennung, berufliche Neuorientierung oder Krankheit – verlangen einen Rückzug aus dem Alltagsleben, um **innere Klarheit und Stärke** für den nächsten Schritt zu gewinnen.

Eckdaten für das Seminar „king - die Rückkehr des Königs“

Inhalte:

Ins Spüren kommen, zur Ruhe kommen, Visionen entwickeln, welche Rollen besetze ich als Mann – zu anderen Männern hin? Gegenüber Frauen? Zu meiner (Herkunfts-)Familie? Bin ich ‚König‘ meiner Zeit, meiner Gesundheit, meiner Nähe und Distanz?

Methoden: Erlebnisorientierte Lernmethoden, Imago, Körperarbeit, Gruppendynamik, Symbolarbeit, Meditation

Zielgruppe: Männer, die an Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung in der Natur interessiert sind. Die Gruppengröße ist mit 8 +/- 2 Männern limitiert. Damit können wir sicherstellen, dass wir intensiv und gut mit Euch arbeiten können.

Programm: Seminarbeginn am 1. Tag um 11:00. Zu Beginn werden wir den Rahmen festlegen und die Ziele / Erwartungen an das Seminar definieren. Nach einem gemeinsamen Mittagessen und einer ersten Outdoorübung werden wir Gruppen bilden, die sich die Aufgaben in der Hütte aufteilen (Organisation der Mahlzeiten, Abwasch, Feuer machen etc.), eine Liste der notwendigen Nahrungsmittel erstellen und diese dann auch einkaufen. Die folgenden Tage werden aus einem Mix aus Aktion & Reflexion bestehen. Wir als Leitung arbeiten dabei prozessorientiert und können so auf Eure unterschiedlichen Bedürfnisse als Teilnehmer eingehen. Wir werden viel in der Natur sein und eine Nacht im Freien verbringen (5-Milliardensternehotel ☺). Das Seminar findet bei jedem Wetter statt.

Voraussetzung: durchschnittliche Fitness und der Wille zur Selbstreflexion.

Ort: Selbstversorgerhütte mit großem Komfort (Dusche, Heizung, Toiletten & Wasser) in der Nähe von Admont / Gesäuse

Zeit: **Mittwoch 13.** (11:00) bis **Sonntag 17. Mai 2026** (ca. 15:00 / max. 16:00)

Seminarkosten: : 670,- € pro Person mit Mega-Earlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 12 Monate vorher
710,- € pro Person mit Super-Earlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 8 Monate vorher
750,- € pro Person mit Earlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 4 Monate vorher
790,- € Normalpreis pro Person. Ein Sozialtarif ist natürlich möglich!

Informationen / eventuelle Änderungen (betreffend Unterkunft, Ablauf und zusätzliche Termine) sind auch auf www.challengeoflove.at zu finden oder Du sendest uns eine e-mail.

Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen!

Stefan & Helmut



Rückmeldungen zum Seminar „king - die Rückkehr des Königs“

„Aus meiner Sicht war das Seminar ein tolles Selbsterfahrungsseminar – ein großartiges Seminar, um besser in Kontakt mit sich selber zu kommen“ (ein Seminarteilnehmer)

„Eines der besten Seminare, das ich je besucht habe. Hier ist respektvoller Austausch zwischen Männern möglich, wo Raum und Zeit besteht sich über Dinge auszutauschen, die sonst zu kurz kommen. „ (Gerald Kraushofer)

„Wer mit sich und seiner Komfortzone rundum zufrieden ist, der wird kaum bedarf haben, aber wer sich gern dem neuen öffnet, um sich, seine grenzen und seine Selbstwahrnehmung auch mal in frage zu stellen durch die Inputs der gruppe und der Seminarleitung ein stück unerkanntes zu sehen, für sich selbst ein stück weiter zu kommen aus eigener kraft und mithilfe der anderen, der ist bei RdK ganz richtig und wird entsprechend belohnt und gestärkt. Ich nehme diese stärkung aus diesen seminartagen mit und profitiere in meinem täglichen Leben davon. Möge die übung gelingen und kreise ziehen.“ (Martin Staudinger)

„Die Kinder sind ausgezogen, das aktive Arbeitsleben ist beendet, übrig bleibt ein großes Loch mit Fragezeichen: Wohin geht meine Reise nun hin. Für mich war das Seminar ein Geschenk, genau zur richtigen Zeit und am richtigen Platz. Das Beisammensein mit den Männern war ein ganz intensives und beeindruckendes Erlebnis das mich sehr tief berührte. Die Rituale halfen mir Ordnung in mein durcheinandergeratenes Leben zu bringen und ein Weg tat sich auf. Die Rituale haben mir ganz neue Räume geöffnet und es haben sich neue Türen aufgetan, die ich so nie gesehen hätte. Ich spürte nach einigen Tagen wie meine Kraft, meine Freude, meine Kreativität langsam zurückkehrten. Plötzlich konnte ich zulassen, dass auch meine Verletzungen, mein Schmerz und auch das Scheitern Platz haben dürfen in meinem Leben. Ich bin voll Freude nach diesen Tagen nach Hause gefahren und habe mutig neue Wege beschritten, die mich nun mit Freude erfüllen. Ja, manchmal muß man mutig sein und ich bin sehr froh, dass ich bei Euch zwei Männern dieses Seminar gemacht habe. Eure Achtsamkeit, Euer Zuhören, aber auch Euer Herausfordern waren für mich eine Quelle der Inspiration. Lieben Dank euch zwei. Es gibt noch so viel zu tun für mich!“ (Heinz Ofner, 61 Jahre, Pensionist, Vater, Opa, Liebender, König, Bettler, Abenteurer, Freund.....)

„Dass ich "high" aus dem xeis heimgefahren bin - eh klar. ~~Aber~~ Und :auch eine Woche später bin ich noch bewegt und berührt. Die Übungen waren durchaus herausfordernd - "raus aus der Komfortzone" - aber nie überfordernd. Der Rahmen, und damit meine ich nicht nur die Seile und Knoten, sondern auch die Erfahrung und Empathie der Coaches, hat mir viel Sicherheit gegeben. Die Erfahrungen in der Natur, der gegenseitige befruchtende Austausch zwischen tollen Männern, und das gemeinsame Sorgen für die Mahlzeiten (übrigens auch da neue Erfahrungen durch die Impulse, größtenteils vegan zu speisen) - es war eine super Mischung. Danke an die Coaches Helmut und Stefan für Eure Inputs vor allem aber für Eure einfühlsame Wegbegleitung. Damit das Feedback vollständig ist - sollte ich noch konstruktive Verbesserungsvorschläge beitragen? Mir fällt nix ein. Fühle mich ausnahmslos reich beschenkt. See you again! Yes, I can 😊“ (Gerhard Fuchs)

Rückmeldungen zum Seminar „king - die Rückkehr des Königs“

„Die Seminarleitung hat mich geführt und die Gruppe hat mich getragen. Beides war ein besonderes, einzigartiges Erlebnis. Wir durften uns in diesen fünf Tagen im Zusammenleben, in Naturaktivitäten und vor allem in der Reflexion mit all unseren Schwächen und Möglichkeiten kennen lernen. Dieses Seminar war eine Riesenhilfe und wirkt lang über das Ende hinaus. Wunderbar geplant und geführt! Danke!“ (Wolfgang L. 2021)

„Ich bin jetzt sehr in meiner Mitte und die latenten Ideen trafen bei euch auf fruchtbaren Boden und beginnen nun langsam zu reifen. Was mir sehr gefallen hat, war das Gefühl, neue Räume zu betreten. Ihr habt es geschafft, durch eure ruhige, zurückhaltende und anerkennende Kommunikation den Raum zu weiten für das, was da ist, aber auch für das, was neu entstehen darf. Nicht zuletzt verstärkt auch die Landschaft und die Ruhe rund um die Schafferalm diesen Raum.

Und in diesem von euch geschaffenen Raum lässt es sich wunderbar zu sich selbst kommen und mit neuen Ideen, Sichtweisen, anderen Männern und der Natur re-connecten. Solche Räume sind leider selten geworden und wir sollten sie ruhig öfter in Anspruch nehmen und vielleicht auch versuchen, für uns selbst und unsere Lieben zu schaffen. Vielen lieben Dank nochmal an euch beide! (Michael E.)

„Ich konnte extrem viel lernen von euch allen! Und habe mich seit langem nicht mehr so lebendig gefühlt wie nach eurem Seminar, fühlt sich so an, als hätten mir die 5 Tage die Augen zum Leben wieder geöffnet und dafür bin ich sehr dankbar.“ (ein Ramon, 21 Jahre)

„Wie schön wenn Männer wieder Männer und KÖNIGE! sind und damit der Frau Raum und einen sicheren Rahmen geben ihr Frausein leben zu können und sich als Königin zu fühlen, oder doch Göttin 😊 Akzeptieren, dass wir unterschiedlich sind und Schluss mit der heutigen Gleichmacherei im Zwischenmenschlichen.“ (Petra, Mama von einem jungen „König“)

„Ich bin noch immer ganz angetan von der Energie in diesem Seminar. Der König ist zurückgekehrt mit sehr viel zentrierter innerer Energie. Mir ist heute ein Gedanke eingefallen: früher habe ich das Gefühl gehabt ich muss immer kämpfen, jetzt ist so ein tiefes Gefühl da : Ich KANN kämpfen, (wenn´s notwendig ist.) Fühlt sich komplett anders an, nämlich voi stark! Seid zwei echt tolle Typen und ich bin voi froh euch kennengelernt zu haben. Danke!“ (Christian W.)

Mehr Informationen / Kurzvideos zu unserem Seminar unter: <http://www.challengeoflove.at/rueckkehr-des-koenigs/>

Anmeldung zum Seminar „king - die Rückkehr des Königs“

Ich melde mich verbindlich zu obigem Seminar an.

Name, Geb.dat.: _____ Beruf: _____

Adresse: _____

Tel.Nummer: _____

Email: _____

Ich gebe mein Einverständnis, dass meine e-mail-Adresse und mein Wohnort ca. vier Wochen vor dem Seminar an die TN für die Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben werden darf:

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung! Helmut Andraschko: 0676 – 92 14 655 helmut.andraschko@gmx.at, oder Stefan Gatt: 0664 – 2105095 office@challengeoflove.at

Seminarkosten: 710,– € pro Person mit Superearlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 8 Monate vorher
750,– € pro Person mit Earlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 4 Monate vorher
790,– € Normalpreis pro Person. Ein Sozialtarif ist natürlich auch möglich!

Stornoregelung: Eine Absage oder Verschiebung ist bis 2 Monate vor dem Seminarbeginn kostenfrei. Bei einer Absage ab 2 Monaten oder kürzer vor dem Seminarbeginn werden 200€ einbehalten. Bei einer Absage von 20 Tagen oder kürzer wird der gesamte Seminarbeitrag fällig. Bei Verhinderung kann gerne ein Ersatzteilnehmer genannt werden. Mit der Unterschrift / Überweisung des Seminarbeitrages werden diese Stornobedingungen akzeptiert.

Auch bei diesem Seminar gilt die „Geld-zurück-Garantie! - d.h. wenn du uns während des Seminars mitteilst, dass du keinen Nutzen für dich erkennen kannst und wir dies nicht ändern können, kannst du die Gruppe verlassen und wir zahlen dir den gesamten Seminarbeitrag ganz einfach zurück!

Datum: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist möglich per e-mail (Scan / Foto des Anmeldeformulars) oder durch Zusendung dieses ausgefüllten Abschnittes per Post. Sie wird nach dem Zeitpunkt des Eintreffens berücksichtigt. Mit der Überweisung von **400,- €** pro Person ist der Seminarplatz reserviert. Bankverbindung: Erste Bank, IBAN: AT25 2011 1000 3763 4356 lautend auf: Dr. Stefan Gatt mit dem Vermerk: „king 2026“