

A close-up photograph of layered rock strata, showing wavy, undulating patterns in shades of grey, blue, and black. The layers are thin and closely packed, creating a textured, almost wood-like appearance. The lighting highlights the depth and curvature of the folds.

Die  
Rückkehr  
des Königs

# Seminar „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, 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

homepage: 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

# Eckdaten für das Seminar „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, Methoden der Gruppendynamik, Symbolarbeit, Meditation

Zielgruppe: Männer, die an Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung in der Natur interessiert sind. Die Gruppengröße ist mit 10-16 Männern limitiert.

Programm: Seminarbeginn am 1. Tag um 11:00. Zu Beginn werden wir Rahmen festlegen, 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.) und eine Liste der notwendigen Nahrungsmittel erstellen + 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 die unterschiedlichen Bedürfnisse unserer 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 und Wasser) in der Nähe von Admont / Gesäuse

Zeit: **Mittwoch 13. Mai** (11:00) bis **Sonntag 17. Mai 2020** (ca. 15:00 / max. 16:00)

Seminarkosten: 670,- € pro Person. **exkl. Kost & Logis** (Selbstversorgerhütte bzw. 5-Milliardensternehotel ☺). Aus der Erfahrung der letzten Jahre muss man dafür noch ca. 90,- bis 100,- rechnen.

Frühbucherbonus: **40,- Euro** bei Anmeldung und Anzahlungseingang bis **acht** Monate vor dem Seminartermin. **20,- Euro** bei Anmeldung und Anzahlungseingang bis **vier** Monate vor dem Seminartermin. Auf Anfrage gibt es auch einen Sozialtarif!

Informationen / eventuelle Änderungen (betreffend Unterkunft, Ablauf und zusätzliche Termine) sind auch auf [www.challengeoflove.at](http://www.challengeoflove.at) zu finden oder Sie senden uns eine e-mail.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!



# Rückmeldungen zum Seminar

*„Aus meiner Sicht war das Seminar ein tolles Selbsterfahrungsseminar – ein tolles Seminar, um besser in Kontakt mit sich selber zu kommen“ (Seminarernehmer Herbst 2017)*

*„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 2018)*

*„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 und 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 2018)*

*„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, das 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..... 2018)*

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

# Anmeldung zum Seminar „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](mailto:helmut.andraschko@gmx.at), oder Stefan Gatt: 0664 – 2105095 [office@challengeoflove.at](mailto:office@challengeoflove.at)

**Seminarkosten: 670- € pro Person exkl. Kost & Logis** (Selbstversorgerhütte bzw. 5-Milliardensternehotel 😊 ca. 90,-)  
Frühbucherbonus: **40,- Euro** bei Einzahlung der Anzahlung **bis acht Monate** vor dem Seminarbeginn  
**20,- Euro** bei Einzahlung der Anzahlung **bis vier Monate** vor dem Seminarbeginn

**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.

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 **200,- €** pro Person ist der Seminarplatz reserviert. Bankverbindung: Erste Bank, IBAN: AT25 2011 1000 3763 4356 lautend auf: Dr. Stefan Gatt mit dem Vermerk: „**RdK 2020**“