

Hintergrund

Wir arbeiten in der Heldenreise® nach der von Paul Rebillot entwickelten Struktur der "Hero's Journey". Er lebte von 1931 bis 2010, studierte Philosophie und Theaterwissenschaften, arbeitete als Regisseur, Schauspieler und Ausbilder.

Nach einer dramatischen Existenzkrise machte er sich auf eine Reise der Selbstentdeckung. Diese führte ihn nach Kalifornien ans Esalen Institut, wo er Schüler von Dick Price, einem der Stammväter der Gestalttherapie, wurde. Dort begegnete er auch Joseph Campbell, Stanislaw Grof, Virginia Satir, Jacob L. Moreno und anderen, die zu einer inspirierenden Quelle für die Entwicklung der Heldenreise® wurden.

Rebillot schuf im Laufe seines Lebens viele intensive Selbsterfahrungs-Prozesse, die eine Synthese aus Gestalttherapie, Mythologie, Psychodrama, Körperarbeit, Meditation, gelenkten Fantasiereisen, Ritual und kreativen Techniken bilden. Sein Ziel war es, moderne Formen der Bewusstseinsentwicklung mit uralten Wegen und Wissen über menschliche und spirituelle Entwicklung zu verbinden.

Die Heldenreise® ist Rebillots erster und universellster Workshop. Er entfaltet seine Wirkung besonders in Übergangszeiten des Lebens und bietet eine wundervolle Hilfe zur Orientierung, Neu-ausrichtung und Zielfindung. Dabei gibt es Gelegenheit, eigene Stärken zu entdecken, Schwächen zu akzeptieren und Blockierungen zu überwinden, um Ersehntes mehr zu leben.

Die Heldenreise®

Die Heldenreise® ist ein Selbsterfahrungsprozess, der archetypischen Grundstrukturen weltweit verbreiteter Mythologien folgt.

Du wirst hierbei zum/r Hauptdarsteller/in aller Charaktere. Du entdeckst Deine/n inneren Helden/in, den Teil in Dir, der dem inneren Ruf folgt, der Neues erkundet und sich weiter entwickeln will, sowie Deinen inneren Dämon, jenen Teil in Dir, der Dich ängstlich zurück hält, Dich daran hindert, neue Ziele, Ideen und Visionen umzusetzen.

Ein Spannungsfeld entsteht und schließlich kommt es zur Konfrontation zwischen Held und Dämon. Hierbei wird ein sich wiederholender innerer Konflikt klarer, der Dein Leben beeinflusst. Du kannst lernen, ein Stück dieses inneren Kampfes aufzugeben, um die frei werdende Energie künftig sinnvoller zu nutzen.

Nun ist der Dämon in den Mythen nicht nur Widersacher, sondern vor allem ein Hüter unbekannter Landschaften und Schätze, ein Hüter der Schwelle zum Mysterium. Gestärkt durch Deine Konfrontation kannst Du im geschützten Rahmen der Heldenreise® Deine innere Schwelle überschreiten. Wie einem Pionier wird es Dir möglich, Unbewusstes in Dir zu erforschen und wieder mit verborgenen Bereichen Deiner Persönlichkeit in Kontakt zu kommen.

Aus diesem intensiven inneren Kontakt können klare Visionen für Dein Leben geboren werden. Es gilt Deinen inneren Schatz zu bergen, der Dein Leben nachhaltig bereichern kann. Du kannst ein völlig neues Gespür für Dich selbst, Deine Beziehungen, Dein Zuhause und Deinen Weg entwickeln.

Der Mythos

"Es ist auch wahr, dass wir, wenn wir einen Mythos komplett integrieren könnten, manche Neurosen der Menschheit beenden könnten."

Das Problem ist, dass sich die Menschen normalerweise mit dem Held oder der Heldin des Mythos identifizieren, anstatt mit allen Aspekten der Geschichte.

Wenn wir lernen würden, uns mit allen Charakteren eines Mythos zu identifizieren und sie zu erfahren vom Tier bis zum Gott, würde eine Integration unseres gesamten Mensch-Seins stattfinden - Körper, Herz, Verstand und Geist."

(Paul Rebillot)



"Zusätzlich ist die Heldenreise® von einem gesunden Gefühl von Humor geprägt und sorgt für ausgezeichnete Unterhaltung."

Dieses Element muss besonders betont und gewürdigt werden, denn die Rolle des Humors als wichtiges Heilungsinstrument kann kaum überschätzt werden."

(Stanislaw Grof)

Der innere Ruf

Du spürst eine tiefe Sehnsucht in Dir
und Du betäubst sie immer wieder.

Du ahnst: das Leben ist viel mehr, als Du lebst
und Du versinkst wieder im Alltagstrott.

Du willst Deinem inneren Ruf folgen
und Du zweifelst wieder an Dir.

Du beschließt, Dich auf den Weg zu machen
und Du hältst Dich ängstlich zurück.

Du spürst Deine Kraft, hast Dein Ziel vor Augen,
bist bereit zu gehen
und Du stehst Dir doch selbst im Weg.

In jedem von uns steckt die Sehnsucht, ein erfülltes Leben zu führen, die eigenen Potentiale zu leben und seine Träume und Visionen zu verwirklichen.

Im Alltag behält jedoch oft ein anderer Teil in uns die Oberhand, der uns zurückhält. Wir sind nicht bereit, die Schutzzone der Bequemlichkeit und Sicherheit aufzugeben, um neue Wege zu entdecken.

Wird dieser Konflikt zwischen Sehnsucht und Sicherheitsbedürfnis nicht gelöst, sind Unzufriedenheit, Energielosigkeit und Stagnation die Folge.

Menschen, die gelernt haben, ihren abenteuerlustigen und ihren schützenden Teil zu verbinden, können ihren persönlichen Lebensweg mutig, zufrieden, verantwortungsvoll und erfolgreich beschreiten.



Die Heldenreise®

Kreative Persönlichkeitsentwicklung

Die Leitung

Dipl. Ing. (FH) **Manuela Mayr**: Mein ursprünglicher Beruf ist freischaffende Architektin. Neben dieser Tätigkeit folge ich seit 2002 meiner (Berufung und arbeite in eigener Praxis seit 2006 als ausgebildete Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin.

Dr. **Sabine Friedrichs**: Im Grundberuf bin ich Kieferorthopädin. Als Systemische Beraterin mit dem Schwerpunkt systemische Strukturaufstellungen nach SySt®, Gestalt- und Tanztherapeutin (IGE) begleite ich Suchende lösungsorientiert bei ihren Veränderungswünschen.



Zertifizierte Heldenreise-Leitung nach Paul Rebillot

Manuela Mayr 0179 3988615
08144-939123
kontakt@yoga-gestalten.de

Sabine Friedrichs 0170 5813839
drsf@gmx.de

Wir freuen uns darauf, Sie sicher und mit Feingefühl auf Ihrer Reise zu begleiten.