



PROGRAMM
www.kraftquelle.tirol

WORKSHOPS MIT MAG.MICHAELA KAMMERINGER-KARBON

Pädagogin, LSB – psychologische Beraterin, NLP Coach, Energetikerin,
Kunsttherapeutin i.A.u.S



KRAFTTIERREISE UND KRAFTTIERREISE MIT MASKENWORKSHOP

Das Krafttier ist ein Seelenführer. Es begleitet uns von Geburt an. Es ist mit uns im Wesenskern verbunden. Sobald du dein Krafttier kennen lernst kommst du in Kontakt mit deinem inneren Selbst. Wir schenken uns Zeit schamanisch zu deinem Krafttier zu reisen. Du kannst der Botschaft deines Krafttiers lauschen und dir seine Qualität vertraut machen, es ist eine Qualität, die in dir selbst angelegt ist. Krafttiere als ständige Begleiter steigern deine Lebensenergie. Anschließend kreieren wir eine Maske, einen Abdruck deines eigenen Gesichtes und einen Ausdruck, dass du noch mehr bist. Lass dich ein auf ein neues Sein.

Fr 20.05.2022 14:00 – 19:00 Uhr (ohne Maskenworkshop) Kosten: € 49,-
Fr 10.06.2022 09:00 – 13:00 Uhr & 14:00 – 19:00 Uhr Kosten: € 79,-

ENTFALTE DEINE EIGENE „BLUME DES LEBENS“ UND SPÜRE IHRE KRAFT MIT MICHAELA KAMMERINGER-KARBON

Die Blume des Lebens im Außen zu entdecken ist wunderbar, sie in dir selbst aufzubauen geht noch sehr viel tiefer.

Die ersten 7 Kreise werden die „Saat des Lebens“ genannt und sind die Ordnung jeder Schöpfung. In sieben Schritten bauen wir dieses Feld gemeinsam auf und aktivieren es.

Kehre durch eine geführte Meditation zurück zu deiner wahren Essenz. Wähle Farbe und Format, erschaffe, visualisiere und projiziere deine Blume des Lebens auf Leinwand. Allein durch das Malen des Symbols, erfährt man seine Wirkung.

Bitte mitbringen: quadratische Leinwand 60x60, 80x80, 100x100 ist auch vor Ort zu erwerben

Sa 21.05.2022 9:00 – 13:00 Uhr & 14:00 – 19:00 Uhr

Kosten: € 79,-



DEIN INNERES KIND MIT MICHAELA KAMMERINGER-KARBON

Sie ist in uns allen.....diese kreative, schöpferische Energie, die uns ins Spüren bringt, die uns neugierig macht, unsere Phantasie und Lebenslust aktiviert.

Das innere Kind ist die Summe unserer kindlichen Prägungen – guter wie schlechter. Die negativen Erfahrungen in unserer Kindheit können im Erwachsenenalter immer wieder Probleme machen, vor allem wenn sie unbewusst und unreflektiert bleiben.

Wir entwickeln unser Urvertrauen in der frühen Kindheit, wenn wir es dort nicht entwickeln konnten, wünschen wir uns, dass Andere uns glücklich machen – das ist oft die Grundlage für Unsicherheit und Beziehungsprobleme verschiedener Lebensfelder.

In diesem 3-tages Seminar lernst du dein inneres Kind kennen, nimmst es in deine Obhut, stillst seine Bedürfnisse, verwandelst negative Glaubenssätze aus dieser Zeit und stärkst dein Selbstvertrauen.

Sehr zu empfehlen bei Paarproblemen und bevorstehender Elternschaft.

genaue Infos bei Anmeldung

Fr 22.04. – So 24.04.2022 Fr 14:00 – So 14:00 Uhr

Kosten: € 220,-



RETREAT – AUSZEIT, STILLE, MEDITIEREN, YOGA UND FASTEN MIT MICHAELA KAMMERINGER UND CHRISTINA TRAMBERGER

Verbinde dich mit dir und deiner wahren Natur. Loslassen, durchatmen, reinigen. Ganz du selbst sein. Stille und Entschleunigung schaffen Raum, um bei dir selbst anzukommen. Nach innen lauschen, die Kraft und das Licht in dir entdecken.

Wir sind im Alltag selten wirklich im gegenwärtigen Augenblick präsent. Somit entgeht uns dieser einzigartige Moment – die einzige Zeit, in der wir tatsächlich lebendig sind.

Oft sind wir gehetzt, reizüberflutet sowie innerlich getrieben. Die Achtsamkeit bringt uns vom Tun ins Sein, vom Denken ins direkte Erleben, sie führt uns ins Hier und Jetzt. Sie lehrt uns, die Fülle des Augenblicks zu erkennen.

Tage ganz für dich – loslassen, Energie tanken, Immunsystem stärken und dich wieder spüren. Deine innere Kraft entdecken und Fokus finden.

max. 6 Teilnehmer

genaue Infos bei Anmeldung

Do 17.03. – So 20.03.2022 Do 18:00 – So 15:00 Uhr

Kosten: € 390,-

mit einfacher Übernachtung



WORKSHOP LEBENS-REISE MIT

Marianne Lindlbauer



Lass dich nicht beirren und geh deinen Weg der Liebe, des Lichtes und entscheide dich immer wieder bewusst für das Glücklich-SEIN.

Dein Herz ist offen, und offenerzig hörst du das Flüstern deiner Seele, die deinen Weg, deinen Seelenweg, kennt und nicht vergessen hat. Deine Seele, dein ICH BIN, deine Innere Weisheit mit Sitz im Herz-Chakra, weiß alles, sieht alles, hört alles, tut alles, um dich im Irrgarten des Lebens sicher zum Ziel zu führen.

In diesem Workshop werden wir gemeinsam durch Texte, Übungen, Musik und Meditationen lernen, auf das offene Herz zu hören, und den Weg zu uns selbst zu öffnen. So legen wir die Basis für ein glückliches und gesundes Leben in Einklang mit uns selbst und wir erfahren, dass Leben und Tod eine Einheit sind, und der Tod ein kraftvoller Lebensbegleiter sein möchte.

Schau nach innen, um zu sehen und zu hören. Du hast alles IN DIR. DU BIST ganz. Dein Leben ist geschützt und begleitet.

Teilnehmer: Max. 11 Personen

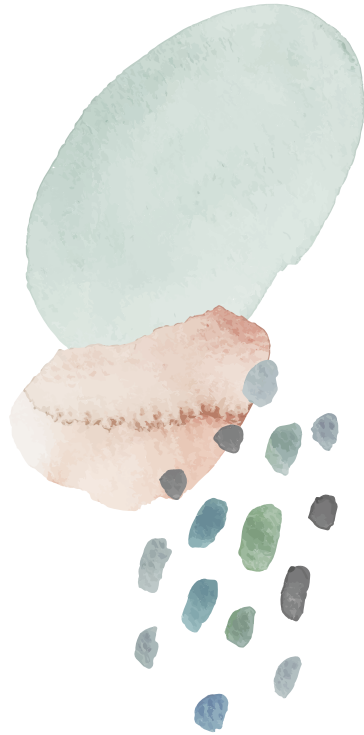
Bitte mitbringen: Einen kleinen Lieblingsgegenstand (Stein, kleine Figur, ...)

Anmeldung: marianne.lindlbauer@liwest.at oder 0650 / 93 74 360

Fr 29.04.2022 15:00 – 20:00 Uhr
Sa 30.04.2022 9:00 – 18:00 Uhr

Kosten: € 177,-
(inkl. Unterlagen und mein neues Büchlein)

YOGA WELL-BEING MIT CHRISTINA TRAMBERGER



YOGA FÜR NEUEINSTEIGER UND LEICHT FORGESCHRITTENE

Wir üben einen kraftvollen, ausgeglichenen und zugleich entspannten Hatha-Yogastil und legen sehr viel Wert auf sicheres Üben. Mit dem Atem verbunden kräftigt Yoga den Rücken und stärkt die Tiefenmuskulatur. Die fließenden, weichen Bewegungen werden präzise, ohne Hektik ausgeführt.

Im Fokus stehst DU! Du musst nicht beweglich sein, dich nicht verbiegen, nichts leisten. Stattdessen: einfach ankommen, du selbst sein, achtsam Yoga genießen.

jeden Do 18:00 – 19:30 Uhr Kosten: Einzelstunde € 18,- | 11er Block € 180,-
Yoga-Monatsbeitrag: € 70,00 – wählbar Di Vormittag oder Do Abend

WORKSHOPS MIT SANDRA HIESINGER



YOGARTIVE - TRAUMFÄNGER IM SHABBY-CHIC OMA'S HÄKEL- DECKCHEN NEU DEFINIERT

Wir werden in diesem Workshop mit Yoga unseren kreativen Kanal öffnen und anschließend aus tollen Materialien und ganz besonderen Deckchen einen Traumfänger basteln!

Alles was wir benötigen wird von mir gestellt - Gerne können eigene Häkeldeckchen, Perlen und Herzensstücke mitgebracht werden!

Fr 25.03.2022 13:00 - 18:00 Uhr

Kosten: € 49,- (exkl. Material)

YOGARTIVE BEI MIR – EINE REISE ZU DIR SELBST MIT SANDRA HIESINGER

Öffne mit Yoga deinen kreativen Kanal , tauche , durch geführte Fantasiereisen, in dein wahres Selbst ein und bringe das Erlebte zu Papier!

In diesen Stunden, nur für dich, gibt es kein Richtig oder Falsch. Alles was zählt bist DU!

Gönn dir eine Pause vom Alltag, tauche ein in die Welt der Farben und gestalte dir die Welt so wie sie dir gefällt!

Fr 15.04.2022 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: € 29,- (exkl. Material)

YOGINI'S WAY HATHA YOGA MIT SANDRA HIESINGER

Tu dir etwas Gutes und lerne eine Einheit zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Nimm deinen Atem wahr und werde zu deinem eigenen Beobachter, frei von Bewertungen.

In meinen Stunden musst du dich nicht akrobatisch verrenken oder besonders beweglich sein. Sie sollen ein Üben ohne Wetteifer und Konkurrenz ermöglichen, ohne den viel zu hohen Anspruch an uns selbst!

jeden Di 09:00 – 10:30
Yoga-Monatsbeitrag:

Kosten: Einzelstunde € 18,- | 11er Block € 180,-
€ 70,- wählbar Di Vormittag oder Do Abend



WORKSHOPS MIT MARIA ROSA PAULMICHL

begeisterte und kunterbunte Künstlerin, Coach für dein inneres Kind und Pädagogin mit langjähriger Erfahrung in der Durchführung von Programmen und Begleitungen in den Bereichen Ernährung und Kreativität.



ICH FÜHLE MICH RUND

Du weißt nicht, wo dir der Kopf steht?
Du bist gestresst und ausgelaugt?
Oder magst einfach einmal entspannen und kreativ sein?

Durch eine Schüttel- und Tanzmeditation kommst du ganz bei dir an, lässt Blockaden los und dein Geist wird ruhig. Dadurch bist du bereit, kreativ zu sein und mit Kreisbildern und Mandalas ganz in deiner Mitte anzukommen.

Sa 07.05.2022 14:00 - 19:00 Uhr

Kosten: € 49,- (exkl. Material)

INTUITIVES MALEN MIT MARIA ROSA PAULMICHL

Lass den Alltag hinter dir und gönn dir eine Auszeit. Mach Urlaub im Kopf.

*Dreht sich bei dir alles um To Do's und du denkst dir,
das kann es doch nicht sein"?*

*Bekommst du am Morgen schon ein ungutes Gefühl,
wenn du an deinen Tag denkst?*

Bist einfach nur gestresst und sehnst dich so sehr nach Ruhe?

Malen lässt dich im Jetzt ankommen.

Malen hilft dir, dich auszudrücken.

Malen schafft dir eine Auszeit von den vielen immer wieder gleichen Gedanken in deinem Kopf.

Durch verschiedene Techniken wie aktiven und geführten Meditationen kommen wir bei uns an und lassen den Alltagsumpf hinter uns. Dadurch sind wir frei für die Welt der Farben und tauchen ein in diese heilende Welt.

Sei herzlich willkommen in meinem Kreativraum und wage den Schritt in diese bunte Welt. Schenke dir Zeit, Zeit die du wirklich bei dir bist und dich spürst.

Sa 26.03.2022 14:00 – 18:00 Uhr
Sa 27.05.2022 14:00 – 18:00 Uhr

pro Termin Kosten: € 39,-
(exkl. Material)



ENTDECKE DIE KÜNSTLERIN IN DIR! MIT MARIA ROSA PAULMICHL

Möchtest du durch Farben übersprudeln an Selbstliebe, Freude und Leichtigkeit?
Alles rund um dich vergessen und ganz bei dir ankommen?
In Ruhe und Harmonie mit dir sein?

Küsse die Künstlerin in dir wach!

So lange sehnt sie sich schon danach von dir entdeckt und gelebt zu werden.

Dieses Programm ist für dich, wenn du

-glaubst, nicht malen zu können und nicht kreativ zu sein.

-du weißt, dass dir kreativ sein und Malen so gut tun, aber du es einfach nicht machst.

-als Kind und Jugendliche so gern gemalt hast, aber es dann aus verschiedenen Gründen aus deinem Leben verschwunden ist.

Öffne die Tür zum reinen Sein, zur Leichtigkeit und Freude.

Tauche ein in die Lebenskunst von der ALLES in jedem Moment ausgeht: Deine Liebe zu dir.

Verbinde dich mit dir und spüre deinen tiefsten Kern. Erlaube dir, was dir gut tut:
Nähre deine Seele und male.

Ich freue mich so sehr auf dich!

Sa 12.03.2022 14:00 – 18:00 Uhr

Kosten: € 39,- (exkl. Material)



FRÜHSTÜCK IM GLAS

KOOPERATION MIT DER FELD: SCHAFFT

Du hast genug von Nusschnecken, belegten Broten und Fertiggerichten?

Du möchtest etwas Neues ausprobieren und deine Mahlzeiten nachhaltig gestalten?

Du suchst nach Inspiration für dein Mittagessen oder Abendessen?

Dann kreiere dir dein Essen im Glas- nachhaltig verpackt, frisch gekocht und lecker. Im Workshop lernen wir Rezepte kennen, die sich gut eignen und probieren diese direkt aus.



So 03.04.2022 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: € 39,- (exkl. Lebensmittel)

IN DER (WILD-) KRÄUTERKÜCHE MIT MARIA ROSA PAULMICHL

IN KOOPERATION MIT DER FELD:SCHAFFT

Der Frühling ist in voller Blüte und alles grünt und blüht um die Wette.

Auch viele Kräuter wachsen bereits und man findet sie duftend am Wegesrand und auf den Balkonen in der Stadt.

Gemeinsam sammeln wir verschiedene Kräuter und schwingen dann gemeinsam den Kochlöffel, zaubern ein leckeres Menü mit verschiedenen Arten von Kräutern und lernen verschiedene Techniken kennen, wie wir Kräuter haltbar machen können.

max. 12 Teilnehmer

Mitzubringen: Kochschürze, leere Gläser, Kopfbedeckung



Fr 28.05.2022 14:00 – 18:00 Uhr

Kosten: € 39,-

WORKSHOPS MIT NADJA PARISI, BA

Dipl. Klinische und Rehabilitative Kunsttherapeutin, Dipl. LSB – psychologische Beraterin, Kunsthistorikerin, Yoga-Lehrerin



SELBSTERFAHRUNG SCHWANGERSCHAFT FRAU SEIN – MUTTER WERDEN

Dieser mehrtägige Workshop bietet dir die Möglichkeit, dich während der Schwangerschaft tiefergehend mit deinem Körper und deiner Seele auseinanderzusetzen. Denn neben dem Kind wird auch eine neue Rolle geboren – die des Mutterseins.

An drei aufeinanderfolgenden Tagen werden wir in kleinem Kreis (max. sechs Teilnehmerinnen) wichtige Themen bearbeiten. So kannst du dich zum Beispiel mit deiner eigenen Kindheit auseinandersetzen, die Beziehung zu deiner Ursprungsfamilie behutsam ansehen und Erfahrungen aus dieser Zeit als eine Ressource für dich und dein Kind entdecken.

Zudem wird die eigene Weiblichkeit zum Thema, sie darf bewusst wahrgenommen und gestärkt werden, bevor wir uns mit der Rolle der Mutter beschäftigen, die auf dich wartet. Hier finden auch deine Sorgen und Ängste einen geschützten Rahmen, um ausgesprochen und bearbeitet zu werden.

Genauere Infos bei Anmeldung oder unter www.kunsttherapie-nadja.at

Mo 27.06. – Mi 29.06.2022

Kosten: € 442,-

WORKSHOPS MIT DANIELA RAINER-SCHERAN

Kunsttherapeutin, LSB - psychologische Beraterin, Wegbegleiterin für onkologische Patienten und deren Familien, Kreativitätstrainerin, Klangmassagepraktikerin



WORKSHOPS MIT ANNA WOLF

Theaterpädagogin, Sexualpädagogin, Initiatorin von Frauenkreisen in verschiedenen Settings, Lehrerin für Mathematik und Deutsch an einer AHS, Jugendcoach



ZART ERWACHT – DEIN FRÜHLINGS-RITUAL MIT ANNA WOLF UND DANIELA RAINER-SCHERAN

Der Frühling erwacht und überall kommt zartes, junges Grün zum Vorschein. Die Boten von neuem Wachstum und Entwicklung sind überall zu sehen und auch du spürst, wie Pläne und Ideen in dir kribbeln, bereit zu sprießen?

Du möchtest die Energie des Frühlings für dich nutzen? Einmal hinschauen, welchen Aspekten du mehr Aufmerksamkeit schenken willst, und bewusst das in dein Leben holen, was dich nährt?

Dann lade doch all das ganz bewusst zu dir ein und lass uns gemeinsam den Frühling willkommen heißen!

Bitte einen kleinen Blumentopf (ca. 10 cm Durchmesser) und wetterfeste Kleidung (wir sind in der Natur) mitbringen!

Max. 10 Teilnehmerinnen
Anmeldung bis: 24.03.22

So 27.03.2022 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: € 55,-



IN VOLLER BLÜTE – DEIN SOMMER-RITUAL MIT ANNA WOLF UND DANIELA RAINER-SCHERAN

Sommer, Sonne, alles blüht, gedeiht und strahlt. Wir sind in der Mitte des Jahres angekommen und auch du möchtest blühen, dich ausbreiten und voll entfalten? Du möchtest deine innere Kraft entfachen, all das aktivieren, was bereits in dir angelegt ist, und nun ganz zeigen, in voller Größe?

Begrüße mit uns den Sommer! Bei einem gemeinsamen Nachmittag in der Natur laden wir seine Fülle und Pracht auch in unser Leben ein. Wir werden den Nachmittag draußen verbringen, daher bitte an wetterfeste Kleidung denken!

Max. 10 Teilnehmerinnen
Anmeldung bis: 23.06.22

So 26.06.2022 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: € 55,-



FANGE DEINE TRÄUME EIN! – EIN KREATIVER SELBSTERFAHRUNGS- WORKSHOP MIT TRAUMFÄNGERGESTALTUNG MIT DANIELA RAINER-SCHERAN

Lass dich von deinem eigenen Traumfänger jeden Tag daran erinnern deine Träume zu verfolgen! In diesem Workshop besinnen wir uns ganz bewusst auf deine Träume. Wir lassen nicht zu, dass deine Träume verblassen – wir fangen sie ein!

Gemeinsam fokussieren wir deine Visionen und Ziele, entspannen uns und geben dabei unserer Intuition Raum, um mit ihrer Hilfe deinen ganz individuellen Traumfänger zu gestalten.

Damit deine Träume nicht im Trott des Alltags vergehen, sondern gelebt werden dürfen!

Max. 6 Teilnehmer*innen
Anmeldung bis: 07.06.22



Sa 11.06.2022 14:00 – 18:30 Uhr

Kosten: € 95,- (inkl. Material)

PUPPE MIT SEELE – NACH WALDORFART MIT MICHAELA KAMMERINGER-KARBON UND KATRIN BÖSWART

Heute werden Plastikpuppen massenweise fabriziert und niemand braucht sich mehr die Mühe zu machen, für Kinder Puppen zu nähen. Man kauft sie einfach. Doch eine weiche, handgearbeitete Stoffpuppe ist einzigartig. Genau wie ein Kind.

Selbst genäht, gestopft, zugeschnitten, angekleidet und bemalt.
Ein wundervolles Geschenk mit Seele.



Do 31.03.2022 18:00 – 22:00 Uhr
Do 07.04.2022 18:00 – 22:00 Uhr

zwei Abende € 79,- (exkl. Material)



Unsere Seminar und Workshops finden in der Kraftquelle Tirol statt, ein 400 Jahr altes Bauernhaus, dass zum Seele baumeln lassen einlädt. Du kannst unser Räumlichkeiten auch mieten. Wir freuen uns auf dich.



Laufend neue Workshops auf

www.kraftquelle.tirol



Kraftquelle.Tirol · Obere Dorfstr. 25 · 6336 Unterlangkampfen
Anmeldung: anmeldung@kraftquelle.tirol oder 0664 10 444 76