



WINTERSONNENWENDE AUSZEIT - AUSGEBRANNT ODER NEU ENTFLAMMT?

Das Feuerpferd 2026 ist mit viel Kraft, Tempo und Bewegung durch unser Leben galoppiert. Es hat uns gefordert, Veränderungen anzunehmen, loszugehen, flexibel zu bleiben und immer wieder über uns hinauszuwachsen.

Doch was passiert, wenn wir dabei vergessen, auf unsere eigene innere Stimme zu hören?

Wenn wir nur noch funktionieren, leisten, durchhalten und weitermachen?

Dann brennen wir vielleicht – aber nicht mehr für das, was uns wirklich lebendig macht.

Zwischen Ausbrennen und innerem Feuer liegt ein entscheidender Unterschied: Das eine verbraucht dich. Das andere nährt dich.

Vielleicht ist jetzt der Moment, innezuhalten und dich zu fragen:

🔥 Wofür brennst DU wirklich?

🌿 Was raubt dir deine Energie?

🍂 Was darf gehen?

🔮 Und was möchte in dir wieder Feuer fangen?

Die Wintersonnenwende markiert den Wendepunkt vom Dunkel zurück zum Licht. Eine Zeit des Rückzugs, der Reinigung und der Neuorientierung.

Was wäre, wenn du dieses Jahr nicht im Weihnachtsmarkttrubel nach Ablenkung suchst, sondern dir drei Tage nur für dich schenkst?

Drei Tage, um zur Ruhe zu kommen.

Drei Tage, um Ballast abzugeben.

Drei Tage, um dich wieder mit deiner eigenen Kraft zu verbinden.

**Wir laden dich in diesem Sinne zu einer ganz besonderen
WINTERSONNENWENDE AUSZEIT**

vom 18.–20. Dezember 2026 in Altmünster am Traunsee an einem besonderen Kraftplatz ein.

Ein Wochenende mit Ritualen,

Natur, Rückzug, bewusster Auszeit

und einer Schwitzhütte, um Altes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen.

Begleitet wirst du dabei von zwei Experten & langjährig erfahrenen Coaches in der Ritualarbeit & Persönlichkeitsentwicklung.

Regina Jungmayr www.uralteweisheit.com

Astrologin · Schamanisch Praktizierende · Akademische Gesundheitsbildnerin

Günter Fellingner www.lebens-kunst-fellinger.at

Dipl. Psychosozialer Berater · Systemischer Natur-Coach · Geprüfter Bergwanderführer

☀️ **Vielleicht ist das genau die Auszeit, nach der deine Seele schon länger ruft.**

Halte einen Moment inne.

Spüre hinein.

Was wäre, wenn du nicht einfach nur das Jahr beendest – sondern dich selbst neu entflammst? 🔥

🌀 *Wenn diese Worte etwas in dir tief berühren, dann ruft dich dein inneres Feuer! Es flüstert dir zu: "Es darf wieder leichter werden, lass mich dich führen, es wird Zeit, für einen neuen, stimmigeren Weg!"*

UNSER WINTERSONNENWENDE AUSZEIT ANGEBOT FÜR DICH

Freitag, 18.12. 14:00 Uhr - Sonntag, 20.12. 16:00 Uhr

Wir bieten dir 3 Tage exklusiver & intensiver Seminarerfahrung in der Kleingruppe mit maximal 7 Personen.

Die Kleingruppe bietet eine exklusive, sehr persönliche Begleitung während deiner Auszeit durch:

- * Hohe Flexibilität im Umgang mit persönlichen Bedürfnissen, Tempo der Gruppenteilnehmer.
- * sehr intensive, individuelle Betreuung in einem nur für die Gruppe zur Verfügung gestelltem, privaten Seminarort. Das bietet einen geschützten Raum für tieferen Austausch.

AUSZEITORT

"In the woods" - ein kraftvoller, wunderschöner Platz auf halben Weg am Berg Hongar.

"In the woods" ist eine Mischung aus **Almhütte, Seminarhaus und Urlaub am Bauernhof**.

Seminarhaus im bewusst schlichten, ordentlichen, hellen Stil mit einem gewissen Luxus.

Mehrbettzimmer (2er, 4er) Sauna, mehrere Duschen und WCs.

Schau gerne mal virtuell vorbei: www.inthewoods.at

Du bringst idealerweise mit:

Respektvollen Umgang mit Coaches, anderen Teilnehmern, dem Seminarort und der Natur.

Ruhebereitschaft durch Akzeptanz von gemeinsamen Schweigephasen und Pausen.

Offenheit für die Natur, eine gesunde Grundfitness, Bereitschaft zur inneren Ruhe. Die Freude die Auszeittage bewusst zu erleben ohne Ablenkung durch Medienkonsum & Smartphone.

Wetterfestigkeit & die Haltung auch bei Schnee, Wind oder kühleren Temperaturen draußen zu sein.

Freude am Sein in der Gruppe, Bereitschaft zur Mitarbeit beim Schwitzhüttenbau, Teamarbeit bei der Essenszubereitung für Festessen/Mittagessen

Flexibilität für die Gestaltung des Auszeitablaufs/Programmänderungen auf Grund von aktuellen Wetterbedingungen & Gruppendynamik.

AUSZEITPAKET TEILNAHME KOSTEN - Dein "Rundum versorgt Paket" enthält:

Achtsame, wertschätzende Begleitung deines erfahrenen Auszeit Begleiter Teams - Regina & Günter

Schwitzhüttenritual - gemeinsamer Aufbau, Durchführung des Rituals, ein Spiralangritual zur Vorbereitung, Zeit in unberührter Natur an einem ganz besonderen Kraftplatz.

2 Übernachtungen im Seminarhaus "In the woods" im Mehrbettzimmer.

3 Tage Auszeitverpflegung

Abendessen am Freitag,

Frühstück, Mittagessen & Festessen nach der Schwitzhütte am Samstag,

Frühstück und Mittagssnack am Sonntag.

Seminargetränk Wasser

Rundum Versorgt Paket Betrag € 590,00

Weitere Informationen und Buchung bei Regina Jungmayr (office@uralteweisheit.com) oder Günter Fellingner office@lebens-kunst-fellinger.at