



## INTENSIVTRAINING

### DER RUF.

#### DU HAST EIN DATE MIT DEINEM LEBEN. VERPASSE ES NICHT.

#### HÖRST DU DEN RUF DEINES LEBENS?

Ist es für dich an der Zeit, dein wahres Selbst zu entfalten? Willst du deine Antwort finden auf die Frage „Wer bin ich wirklich, Wer will ich sein?“. Bist du bereit, deiner inneren Wahrheit zu vertrauen und neue, erfüllende Wege zu erkunden? Hast du Lust auf die Erfahrung, in Kontakt mit deiner inneren Stimme, deinem Herzen, deiner Intuition zu treten?

#### WORUM GEHT ES IM TRAINING?

„Der Ruf“ ist ein intensives Persönlichkeitsentwicklungstraining, das dich auf eine Reise zu deinem wahren Selbst führt, zu deinem authentischen Ich. So oft sind wir im Alltag – zumindest scheinbar – von äußeren Gegebenheiten, Erwartungen und Vorstellungen abhängig oder dominiert, so dass wir ganz „im Außen“ leben. Dabei verlieren wir oft die Verbindung zu uns und unseren tiefsten Bedürfnissen. Wir laden dich ein, gemeinsam mit uns und unterstützt und getragen von der Gruppe, deine eigene Wahrheit zu erforschen. Du wirst eine neue Verbindung zu deinem Herzen aufbauen. Du wirst deinen inneren Kompass ausrichten auf das, was für dich wesentlich ist. Und du wirst erleben, dass du die volle Fähigkeit besitzt, deine eigene Realität zu formen.

#### WAS DICH ERWARTET

- **Gestalte dein Leben:**

Du entwickelst eine klare Vision für dein Leben und lernst, diese Realität werden zu lassen. Du wirst dich von alten Konditionierungen und Glaubenssätzen verabschieden und innere Blockaden hinter dir lassen.

- **Beruhigung für dein Nervensystem:**

Frei von den Ablenkungen des Alltags, inmitten wunderbarer Natur, entspannter Atmosphäre und im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe. Selbstregulation passiert so von ganz alleine.

- **Achtsamkeit mit dir selbst:**

4 Tage nur für dich. Du lernst (wieder) achtsam mit dir und deinen Bedürfnissen zu sein und eine Verbindung zu dir selbst aufzubauen.

- **Verbindung von Herz und Kopf:**

Du erlernst Werkzeuge, um in Kontakt mit dir selbst zu kommen, deinen Körper als Ratgeber wahrzunehmen, achtsam nach Innen zu lauschen und dank dieser Ressourcen kluge Entscheidungen zu treffen und zu realisieren.

- **Profitiere von der Gruppe:**

Du profitierst von der Unterstützung, dem Mitgefühl und der Energie jedes einzelnen Teilnehmers, jeder einzelnen Teilnehmerin. In diesem Energiefeld ist es so viel einfacher, deine Vision zu realisieren – der große Unterschied zu Einzelcoachings! Du wirst ebenso erleben, wie erfüllend es ist, für andere einfach nur da zu sein, wenn daran keine Ansprüche geknüpft sind.

- **Authentisch und gleichzeitig verbunden sein:**

In eben dieser Gruppe darfst du erfahren, dass es möglich ist, ganz du selbst zu sein und gleichzeitig in liebevoller Verbindung zu deinen Mitmenschen zu sein. Frei von Erwartungs- oder Leistungsdruck, ohne Bewertung. Erlebe mit jeder Zelle deines Körpers für das geschätzt zu werden, was du BIST – ganz unabhängig von dem was du TUST.

- **Fühle Deine Lebendigkeit:**

Das Training ist intensiv – und gleichzeitig wirst du dich frischer, freier und lebendiger fühlen.

## UNSER ANSATZ

In einer kleinen, achtsam geführten Gruppe und unter Anleitung erfahrener Trainerinnen arbeiten wir mit den neuesten Ansätzen und Methoden aus der Neurobiologie und Quantenphysik, Hypnotrance, Meditation und Körperarbeit. Indem du deinen inneren Seins-Zustand und die Gefühlsebene veränderst, hast du Einfluss auf die Gestaltung deiner Realität und die Erfüllung deiner Wünsche und Ziele.

Es entsteht eine Kohärenz zwischen Herz und Kopf, du erschaffst eine neue Balance zwischen Handeln und Sein.

Von diesem inneren Platz aus kannst du Fülle, Gesundheit, Selbstwert und gesunde Beziehungen erschaffen.

*„Wir sind geboren, um außergewöhnlich zu sein.  
Der Schlüssel ist, das Potenzial zu erkennen, um diese außergewöhnlichen Fähigkeiten freizusetzen“ (Gregg Braden)*

## DEINE TRAINERINNEN

### **Ingrid Adamea Scherle:**

Gesundheitspraktikerin, Expertin für Resilienz, Burnout-Prävention und ganzheitliches Gesundheitscoaching ([www.ingridscherle.com](http://www.ingridscherle.com))

### **Robertine Koch:**

Natur Coach, Mediale Beratung, Yin Yoga Teacher und Fitness-Trainerin ([www.robertine.de](http://www.robertine.de))

## DAS SEMINARHAUS

Wir verbringen die Zeit im Seminarhaus „Putterer Schloßl“ (bei Aigen im Ennstal in der idyllischen österreichischen Steiermark). Das gesamte Haus steht uns dabei als Gruppe exklusiv zur Verfügung – und besticht durch den unkomplizierten Charme eines Jugendgästehauses sowie die Energie der umgebenden Natur. Der Seminarraum schenkt uns einen grandiosen Blick auf die naheliegenden Berge.



## ZIMMER UND VERPFLEGUNG

Du übernachtet in einem Mehrbettzimmer zur Alleinnutzung mit eigenem Bad. Dabei werden wir vom nahegelegenen Hotelrestaurant auf's Beste mit vegetarischer Vollpension versorgt.

## TERMINE

05. – 08. Dezember 2024

01. – 04. Mai 2025

Start: Donnerstag (05.12. 24 bzw. 01.05.25); ab 17:00 Uhr

Ende: Sonntag (08.12.24 bzw. 04.05.25); ca. 15:00 Uhr

## DEINE INVESTITION

750 € Trainingsgebühr (gültig für das Dezember-Training im Einführungsjahr 2024)

875 € Trainingsgebühr ab 2025

Zzgl. Hotel-Pauschale für 4 Tage: 465 € (Vorbehaltlich eventueller Preisanpassung in 2025 durch das Puttererschloßl); darin enthalten: Übernachtung im Einzelzimmer inkl.

Nächtigungsabgabe, vegetarischer VP und Seminar-Tagungspauschale im von uns als Gruppe exklusiv genutzten Schloßl

## INFO & ANMELDUNG

Adamea Akademie, Ingrid Scherle

Tel.: 0049-1575-320 81 46 // Mail: [info@ingridscherle.com](mailto:info@ingridscherle.com)