



## Hüterin des Feuers

Verwandlung durch Herzensmut und Verwandtschaft mit allen Wesen

Auf der Spur eines Märchens

spielen, tanzen, sich bewegen und schöne Naturplätze erleben

Aufbautage für Körper, Geist und Seele

Seminar in kleiner Gruppe mit Frederik Mellak

---

20.bis 24. Juli 2022

Seminarräume am Bauernhof in Rabnitz/Kumberg bei Graz

*„Ein Sommer in den Bergen, Jagen, Kräutersammeln, am Feuer sitzen.....doch eines Tages sind da Spuren rund um die Hütte, riesengroße Fußabdrücke.....“*

Was so beginnt wie ein Thriller, entwickelt sich zu einer berührenden Wandlungsgeschichte. Angeregt von einem wunderbaren indianischen Märchen werden wir einander in diesen Tagen bei unseren kleinen und größeren Verwandlungen begleiten. Inspiriert von den Bildern des Märchens spielen und tanzen, schreiben und malen wir spontan, was uns berührt.

Ich lade euch zu 4 anregenden und erholsamen Tagen in meine Seminarräume am Bauernhof ein. In einem teilrenovierten Bauernhaus aus dem Jahr 1900 mit grünem Innenhof und einem weitläufigen, stimmungsvollen Nussbaumgarten stehen uns fast 150 Quadratmeter an Innenräumen zur Verfügung, in denen wir uns bei kleiner Gruppengröße (max 6 TNinnen) sicher und frei bewegen und aufhalten können. Viel Zeit werden wir in der schönen Waldlandschaft rund um den Schöckl verbringen.

Regelmäßige Einheiten aus dem Qi Gong der 4 Tiere und dem Baumritual bauen uns energetisch auf. In achtsamen Gesprächen tauschen wir aus, was uns wichtig ist.

## **Feedbacks von Teilnehmer/innen der „Aufbautage“ Juli 2021:**

---

*„Danke für die schönen, nach innen gerichteten Tage. Ich fahre sehr erfüllt nach Hause.“*

*„Durch die gemeinsamen Erlebnisse in der Natur habe ich wieder ein Gefühl der Verbundenheit gespürt, das mir abhanden gekommen schien. Durch die Verbindung von Märchen und eigener Lebensgeschichte wurden mir verworrene Situationen und Verhaltensweisen klarer und lösten sich auf.“*

*„Es waren sehr bereichernde Tage. Du hast dieses Seminar mit so viel Liebe und Klugheit vorbereitet und geführt. Deine Impulse waren in kleinen Schritten angeboten, haben aber oft einen Riesensprung ausgelöst. Auch wie du auf Fragen eingehst, Dinge stehen lassen kannst und dein Respekt, wie du mit all dem umgehst, haben mich sehr berührt.“*

*„Ganz besonders habe ich geschätzt, dass dein Schwerpunkt der Körper, das Tun und das Erleben war, also das Lernen über und durch den Körper.“*

## **Organisatorisches**

---

**Seminarleitung:** Frederik Mellak, Märchenerzähler, Seminarleiter, Autor, zahlreiche Ausbildungen: Jeux Dramatiques, Ausdruckstanz nach Laban u. a.  
[www.freudeanmaerchen.at](http://www.freudeanmaerchen.at)

**Termin:** Mi 20. Juli 2022 17 Uhr bis So 24. Juli 14 Uhr (Programm auch abends)

**Seminarort:** Rabnitzstr. 26 8 062 Rabnitz/Kumberg (10 km von Graz)

**Teilnehmer/innenanzahl:** 3 bis max. 6 Teilnehmer/innen

**Kosten:** 250 €

Bei Frühbuchern (bis Ende Jänner 2022): 220 €

**Übernachtung:** In angenehmen Zimmern/Ferienwohnungen der Region im Umkreis von 2 bis max 6 Km vom Seminarort entfernt. Bei Bedarf bitte Zimmerliste anfordern! Durchschnittlich 35 € pro Übernachtung inkl. Frühstück

**Anmeldung:** schriftlich bis spätestens 30. April 2022 an: [frederik.mellak@aon.at](mailto:frederik.mellak@aon.at)

**Mitzubringen:** 1 Decke, warme Socken, Kleidung für Tanz und Bewegungsarbeit, Outdoorsitzgelegenheit/Klapphocker oder Ähnliches, Regenschutz, Wanderschuhe, Verpflegung und Jause

**Mittagessen:** Wird mit den Teilnehmer/innen geklärt. Entweder kochen wir selbst für uns, oder lassen uns Essen in den Bauernhof bringen.

**Information:** 0650 9108888