

"Wer nach außen sieht, träumt. Wer nach innen sieht, erwacht!" (C. G. Jung)

## Angelika Kail – InnenReich

Newsletter Jahresprogramm 2022–2023

Zeit für Neuausrichtung. Raum für Veränderung.



### Termin:

10.-11.9.2022  
Je von 10-18h

### Kosten:

€ 240,- inkl. MWSt (exkl. Nächtigung, falls nötig)

In Kooperation mit Mag. Claudia Dabringer, Schreibtrainerin, Autorin, freie Journalistin.

### SCHREIB DEINE HELDINNENREISE - Tarot-Schreib-Seminar in St. Koloman / Salzburg

Einem alten indianischen Mythos zufolge kommt jeder Mensch mit zwei Büchern auf die Welt: einem silbernen und einem goldenen. Wir verbringen viel Zeit unseres Lebens damit, das silberne – bereits geschriebene – Buch zu erfüllen. Es ist voll mit Klischees, Normen, Überliefertem... Es kommt jedoch im Leben eines jeden Menschen der Tag, wo es an der Zeit ist, seine eigene Geschichte zu schreiben. Sie soll das goldene – leere – Buch füllen. Denn das Leben eines jeden Menschen ist eine ‚HeldInnenreise‘, die es wert ist, in einem eigenen Buch geschrieben zu stehen.

In diesem 2-tägigen kombinierten Workshop wollen wir Anregungen bieten, wie jeder seine ganz persönliche HeldInnenreise verschriftlichen kann: Die beiden Vormittage gehören den Archetypen aus der Großen Arkana, die Nachmittage den Schreibenden und ihren Geschichten.

**Dauer: 2 Tage, jeweils von 10-18h (18 UE)**

### GRUPPEN-SUPERVISION - Zoom-Termine & Präsenzwochenenden

Hier findest du Zeit und Raum, deine berufliche Tätigkeit im Rahmen einer Gruppe supervidieren zu lassen. Die Gruppensupervision eignet sich für Lebens- und SozialberaterInnen in Ausbildung, sowie auch für andere interessierte Menschen, die ihre beruflichen Situationen im Rahmen einer Gruppe beleuchten und Lösungen entwickeln möchten.

#### Methodenschwerpunkte:

bei Zoom-Supervision je nach Bedarf.

Bei Präsenz-Supervision:

Februar-Termin: Supervision mit Märchen, Metaphern, Bildern, Symbolen

Mai-Termin: Naturunterstützte Supervision (bei Schlechtwetter alternatives Thema)

September-Termin: Supervision mit kreativen und systemischen Methoden

**Dauer: Zoom-Termine jeweils 5 UE, Präsenz-Wochenenden jeweils 25 UE**

#### Termine Zoom-Supervision:

27.6.2022 von 17-21h (5 Einheiten)

#### Kosten:

€ 60,- inkl MWSt (pro Termin)

#### Termine Präsenz-Supervision:

24.-26.2.2023 (25 Einheiten)

19.-21.5.2023 (25 Einheiten)

22.-24.9.2022 (25 Einheiten)

je Fr, 16h bis So, 16h

#### Kosten:

€ 300,- inkl. MWSt (pro Termin)

### Anmeldung & Detaillierte Information:

Mag.a Angelika Kail - Psychologische Beratung, Coaching, Seminare, Tiefenentspannung & Achtsamkeitstraining

Ernst-Grein-Straße 5, 5026 Salzburg. T: 0699 1 94 222 76 H: [www.innenreich.at](http://www.innenreich.at)



"Wer nach außen sieht, träumt. Wer nach innen sieht, erwacht!" (C. G. Jung)

## Angelika Kail – InnenReich

Newsletter Frühjahrssemester 2022

Zeit für Neuausrichtung. Raum für Veränderung.

### Termine:

12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3.,  
23.3., 13.4., 27.4.2023  
Je von 17.30-20.30h

### Kosten:

€ 480,- inkl. MWSt (für 8 Abende,  
kann in 4 Teilen à € 120,-

### INNER WORK - Zoom Gruppe

Inner Work ist gezielte Arbeit an sich selbst, ist Selbst-Entwicklung, mit dem Ziel, Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verständnis zu gewinnen und Lösungen im Innen zu finden. Wenn wir Inner Work machen, begeben wir uns auf eine Reise nach innen, anstatt Lösung im Außen zu erwarten. Wir bringen Bewusstsein in jene Bereiche unserer Persönlichkeit, die bisher im Unbewussten, im Schatten lagen. Wir beginnen, immer mehr Verantwortung für uns zu übernehmen - für unser Denken, unser Fühlen, unser Handeln, unser So-Sein. Wir beginnen unsere persönliche Transformation von innen heraus.

**Dauer: 8 x 3 Stunden (32 UE)**

### INNERE KIND ARBEIT - Kompaktlehrgang in Salzburg

Kindheitsprägungen bestimmen sehr stark die Persönlichkeit und das Selbstwertgefühl eines Menschen. In der Psychologie verwendet man den Begriff ‚Inneres Kind‘, um damit die Summe der kindlichen Prägungen – die guten wie auch schlechten Erfahrungen – zu umschreiben. An manche dieser Erfahrungen gibt es keine bewussten Erinnerungen und dennoch sind sie im Unbewussten verankert und beeinflussen das Verhalten, die Reaktionen eines Menschen.

Der Kompaktlehrgang Innere Kind Arbeit ermöglicht ausgebildeten Lebens- und SozialberaterInnen, PsychologInnen, Coaches und Menschen anderer beratender Berufe einen Einblick in die vielfältigen Arbeitsmöglichkeiten mit dem Inneren Kind. Er bietet Möglichkeiten, zu entdecken, wie wesentlich sich die Kindheit des Einzelnen auf sein Denken, Fühlen und Handeln als Erwachsener auswirkt und bietet konkrete Methoden und Übungen, die es ermöglichen, KlientInnen dabei zu begleiten, Bekanntschaft und Aussöhnung mit dem inneren Kind zu finden. Im Lehrgang wird theoretisch fundiert, sowie sehr selbsterfahrungsorientiert gearbeitet.

**Dauer: 4 Wochenenden à 25 Einheiten (gesamt 100 UE)**

### Termine:

Teil 1: 16.-18.12.2022  
Teil 2: 9.-11.2.2023  
Teil 3: 17.-19.3.2023  
Teil 4: 28.-30.4.2023

Jeweils Fr, 16h bis So, 16h

### Kosten:

€ 1.200,- inkl. MWSt (für 4 Teile)  
(kann in 4 Teilen à € 300,- bezahlt werden)

### Termine:

10.+17.1.2023  
Jeweils von 17-20h

### Kosten:

€ 140,- inkl. MWSt (für beide Teile)

### HELDiNNENREISE - Zoom Workshop

Das Leben eines jeden Menschen ist eine 'Heldenreise'. Diese Heldenreise zielt auf eine seelische und geistige Entwicklung ab und auf eine Öffnung demgegenüber, was das Leben mitbringt und fordert. Wenn es gelingt, das Leben als 'Heldenreise' zu betrachten, kann das zu mehr Sinngefühl und Lebendigkeit im Leben führen.

Gerade in Krisen- und Umbruchszeiten kann die Reflexion der eigenen 'Heldenreise' eine wunderbare Unterstützung sein, dem eigenen Leben eine neue Bedeutung zu geben. So können nach und nach die persönlichen inneren Verletzungen heilen. Die einzelnen Schritte der Heldenreise ermöglichen es, ein tieferes Verständnis für das eigene Leben, sowie Ereignisse zu gewinnen und Mut und Orientierung für Veränderungsprozesse zu finden und nächste Schritte zu planen.

**Dauer: 2 Abende à 3 Stunden (8 UE)**

### DIE ARCHETYPEN DER HELDENREISE - Die große Arkana - Zoom Workshop

Ich biete Dir Raum und Zeit, um all das anzusprechen, was Dich beschäftigt, herausfordert oder belastet bzw. um all das zu entdecken, was du noch an dir entdecken möchtest.

- Psychologische und psychosoziale Beratung, Supervision
- Intuitives Life Coaching
- Emotionale Heilarbeit (Innere Kind Arbeit, Trauma)
- Tiefenentspannung, Meditation
- Naturunterstützte Beratung, Walk & Talk, Coaching & Wandern

**Dauer: 2 Abende à 3 Stunden (8 UE)**

### Termine:

24.+31.1.2023  
Jeweils von 17-20h

### Kosten:

€ 140,- inkl. MWSt (für beide Teile)

"Wer nach außen sieht, träumt. Wer nach innen sieht, erwacht!" (C. G. Jung)

## Angelika Kail – InnenReich

Newsletter Frühjahrssemester 2022

Zeit für Neuausrichtung. Raum für Veränderung.

### Termine:

Sa, 26.11.2022

Sa, 18.2.2023

Je von 10-17 Uhr

(die Tage können einzeln gebucht werden)

### Kosten:

€ 140,- inkl. MWSt (pro Tag)

### ALPHA-TAGE - für Meditation, Tiefenentspannung und Achtsamkeit - in Salzburg

Die positive Wirkung von Mediation und Achtsamkeitspraxis auf unsere seelische und körperliche Gesundheit sind mittlerweile erwiesen. Eine regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitspraxis hilft, innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen, die Gedanken zu beruhigen, einen stabilen inneren Zustand aufzubauen, die Schlafqualität zu verbessern und allgemein mehr Wohlfühl zu empfinden...

Die Alpha-Tage bieten eine Möglichkeit, einen Tag lang Entspannung mit Gleichgesinnten zu genießen, abzuschalten und aufzutanken. Stress und Belastungen des Alltags können für eine Weile unterbrochen werden und weichen einem entspannten und gelösten Zustand. Dieser wirkt sich wiederum auf unseren Alltag und unser Wohlbefinden aus... Tiefenentspannungsübungen, geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen wechseln mit Gesprächen in der Gruppe.

**Dauer: 1 Tag (8 UE)**

### WANDERN & MEDITATION - Beim Wandern den eigenen Weg und zu sich selbst finden

Wir sind alle am Weg, sind Wanderer durch die Zeit und durch das Leben.

Am Weg sein, neue Wege beim Gehen entdecken, die Natur wirken lassen, der eigenen Natur auf die Spur kommen...

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit einer persönlichen Auszeit auf natürlichen Wegen. Beim gemeinsamen Wandern, beim Meditieren an besonderen Plätzen in der Natur gelingt es, innezuhalten und sich selbst wieder näher zu kommen, Altes hinter sich zu lassen und neue Wege für das eigene Leben zu erkennen. Gespräche helfen, Eindrücke und Erfahrungen in Worte zu fassen und mit anderen zu teilen.

Besondere Erfahrungen bedürfen eines besonderen Rahmens!

**Dauer: 4 Tage**

**Ort: Niedere Tauern (genauer Ort wird noch bekannt gegeben, Unterbringung auf Hütte)**

### Termin:

29.6.-2.7.2023

(4 Tage)

### Kosten:

€ 300,- inkl. MWSt

(zzgl. Kosten für Unterkunft, Anreise, Verpflegung)



### EINZELBEGLEITUNG - in Salzburg oder online über Zoom

Ich biete Dir Raum und Zeit, um all das anzusprechen, was Dich beschäftigt, herausfordert oder belastet bzw. um all das zu entdecken, was du noch an dir entdecken möchtest.

- Psychologische und psychosoziale Beratung, Supervision
- Intuitives Life Coaching
- Emotionale Heilarbeit (Innere Kind Arbeit, Trauma)
- Tiefenentspannung, Meditation
- Naturunterstützte Beratung, Walk & Talk, Coaching & Wandern

**Dauer: je nach Thema und Vereinbarung**

### Kosten:

Psychologische Beratung,

Coaching:

€ 108,- inkl. MWSt für 60 Min

TeilnehmerInnen meiner Ausbildungen und Seminare

€ 84,- inkl. MWSt für 60 Min