



[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

## **Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 LaBnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
[beate.reiss@aon.at](mailto:beate.reiss@aon.at)

### ***Im Rhythmus des Lebens.***

*Natur erleben, Kräuter begegnen, Leben verstehen im Jahreskreis*

„Das Besondere an der Arbeit mit dem Jahreskreis ist, dass er nicht nur die ständigen, rhythmisch wiederkehrenden Veränderungen in der Natur erfahrbar macht, sondern uns auch erfahren lässt, wie eng wir mit diesen Rhythmen verbunden sind, wie sehr unser Erleben und Fühlen, unser Wach- und Schlafrhythmus, unsere Energieressourcen und unsere Lebensfreude mit den Veränderungen der Natur korrespondieren. Diese Zusammenhänge können wir erleben, wenn wir uns die Zeit gewähren, sie wahrzunehmen.“ (Fischer-Rizzi)

Folgende Elemente sind für alle 8 Einheiten vorgesehen:

- Kleiner Spaziergang durch die Natur: mit allen Sinnen wahrnehmen, was wächst und sich wandelt
- Intuitive Begegnung mit Kräutern und Bäumen
- Gespräch und Einführung in die Qualität des Jahreskreisfestes (Mythologie und einheimische Bräuche)
- Verräuchern spezieller Räucherpflanzen
- Visualisierungsübungen, Tanz, Kreatives Gestalten, Rituale
- Snacks aus der Wildkräuterküche

**Termine:** Freitag Jeweils von 15:00 -18:00

07.02./04.04./09.05./13.06./01.08./19.09./31.10./19.12.

**Ort:** Gartenparadies Painer, Badstraße 48, 8063 Eggersdorf bei Graz

**Wegbegleiterin:** Beate Reiß

**Kosten:** 30€ pro Abend (inkl. Verbrauchsmaterial & Snacks)

Anmeldung bei Beate Reiß



[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

**Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 LaBnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
beate.reiss@aon.at

## **Seminarzyklus LEBENSZEIT**

In diesem Seminarzyklus begeben wir uns auf Spurensuche nach heilsamen, natürlichen Rhythmen als WegbegleiterInnen unseres Lebens. Anregungen zum achtsamen und bewussten Umgang mit Zeit - verbunden mit dem Erleben der Natur im Jahreskreis - und die Erkenntnisse der Chronobiologie lassen uns die Vielfalt der Zeiten erfahren und kraftvolle individuelle Werkzeuge zum eigenen Umgang mit LebensZeit entwickeln.

Arbeitsweise: Impulsgedanken zum Schwerpunkt verbunden mit kreativen Verarbeitungsmöglichkeiten, Ritualen und Austausch in der Gruppe.

**Wintertermin** 01.02. 2014                    09:00 - 17:00/18:00

**TRAUMZEIT:** „Da sein“

**Frühlingstermin:** 03.05. 2014            09:00 - 17:00/18:00

**AUFBRUCHSZEIT:** „Das lässt mich wachsen“

**Sommertermin:** 12.07. 2014 09:00 - 17:00/18:00

**ZEIT DER FÜLLE:** „Da ist die Kraft“

**Herbsttermin** 11.10. 2014                    09:00 - 17:00/18:00

**ERNTENZEIT:** „Das wandelt mich“

**Ort:**    Gartenparadies Painer, Badstraße 48, 8063 Eggersdorf bei Graz

**Wegbegleiterin:**                        Beate Reiß

**Kosten:**                                        je Termin 90€

Kombipreis bei Buchung aller 4 Termine 320€

Anmeldung bei Beate Reiß



[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

**Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 LaBnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
[beate.reiss@aon.at](mailto:beate.reiss@aon.at)

## **Kräuterwanderungen mit unterschiedlichem Schwerpunkt**

**05.04. 14:00 - 17:00**

### **Wildkräuterküche im Freien**

Bei einer kurzen Wildkräuterwanderung sammeln wir vitamin- und nährstoffreiches Wildgemüse, welches wir anschließend unter freiem Himmel und auf offenem Feuer zubereiten und gemeinsam verspeisen werden

**14.06. 14:00 - 17:00**

### **Blütentraum (Kochen & Speisenzubereitung mit Blüten)**

Blüten erfreuen unser Auge und oft auch die Nase. Bei einer kurzen Blütenwanderung machen wir uns auf die Suche nach essbaren Blüten, mit denen wir unseren Speiseplan liebevoll und kreativ erweitern wollen. Gemeinsam werden wir im Anschluss einige Gerichte herstellen und genießen.

**17.05. 14:00 - 17:00**

### **Brot & Gebäck mit Wildkräutern**

Nach einer kurzen Wildkräuterwanderung verarbeiten wir die gesammelten Kräuter in Brot und Gebäck und erfreuen uns an den Düften, die durch die Küche strömen.

**05.07. 14:00 - 17:00**

### **Papierschöpfen aus Altpapier mit Blüten & Pflanzenfasern**

Aus Altpapier schöpfen wir gemeinsam Papiere unterschiedlichster Größen und erzählen mit selbstgeschöpftem Papier von der Welt der Blüten, Gräsern und Blättern.

**Ort:** Gartenparadies Painer, Badstraße 48, 8063 Eggersdorf bei Graz

**Wegbegleiterin:** Beate Reiß

**Kosten:** je Termin 30€ (inklusive Material und Unterlagen)

Anmeldung bei Beate Reiß



[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

**Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 LaBnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
[beate.reiss@aon.at](mailto:beate.reiss@aon.at)

## **Kräuterwanderungen für Kinder mit Begleitperson**

**10.05. 14:00 - 17:00**

### **Mit Frau Gundl Rebe Wildkräuter entdecken**

Spielerisch verbringen wir einen erlebnisreichen Nachmittag auf der Wiese und werden vertraut mit dem, was „vor unserer Haustür“ wächst. Bei einem kleinen Spaziergang lernen wir mit allen Sinnen Wildkräuter kennen (im April/Mai speziell den Löwenzahn), sammeln diese gemeinsam und stellen daraus Getränk und Jause her.

**Ort:** Gartenparadies Painer, Badstraße 48, 8063 Eggersdorf bei Graz

**Wegbegleiterin:** Beate Reiß

**Kosten:** 30€ pro Kind mit 1 Begleitperson, jedes weitere Kind 20 € (inklusive Material und Unterlagen)

Anmeldung bei Beate Reiß



[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

**Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 LaBnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
[beate.reiss@aon.at](mailto:beate.reiss@aon.at)

## **Ganz schön schwanger**

### ***Mit allen Sinnen das Abenteuer Schwangerschaft erleben***

Eine Schwangerschaft führt zu vielen Veränderungen im Leben einer Frau. Die Treffen schaffen Raum sich auf vielfältigste Weise und neugierig auf das Abenteuer ein Kind zu erwarten, einzulassen. Austausch in einer geschlossenen Gruppe, Entspannungsübungen, Phantasiereisen, kreative Medien unterstützen Dich dabei sich für die eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen zu sensibilisieren, die eigenen Ressourcen und Kraftquellen zu entdecken, um gestärkt den eigenen Weg zu gehen.

#### **Schwerpunkte der 3 Abende:**

- Schwanger sein: Was bedeutet es für mich schwanger zu sein - ein Baby in mir zu tragen?
- Ein Kind gebären: Was stärkt mich, was trägt mich in herausfordernden Situationen?
- Mutter werden: Welche Vorstellungen von „Muttersein“ leiten mich und wie möchte ich meine neue Rolle mit Leben füllen?

#### **Termine:**

Gruppe I:	21.11./28.11./05.12.	16:00 - 19:00
Gruppe II:	13.03./20.03./27.03.	16:00 - 19:00

**Ort:** Gartenparadies Painer, Badstraße 48, 8063 Eggersdorf bei Graz

**Wegbegleiterin:** Beate Reiß

**Kosten:** 90€ für 3 Treffen

Anmeldung bei Beate Reiß



[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

**Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 LaBnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
[beate.reiss@aon.at](mailto:beate.reiss@aon.at)

## **Mein Baby ist da.**

### *Gruppe für Frauen nach der Geburt*

Eine Geburt verändert vieles im Leben einer Frau. Da ist danach nicht nur ein neuer Mensch kennenzulernen und zu versorgen und der Alltag neu zu orientieren. Auch in deinem Frauenleben hat sich viel verändert, vielleicht möchtest Du über die Geburt/das Gebären mit anderen Frauen sprechen und darüber, welche Auswirkungen diese Erfahrungen auf dein Leben haben.

In dieser 5-teiligen Gruppe wollen wir uns gemeinsam all den Fragen und Anliegen nähern, die dich nun beschäftigen. Vertrauensvoll können Frauen hier einander stärken und begleiten.

#### **Termine:**

Gruppe I: 06.02./13.02./20.02./27.02./06.03. 09:00 - 11:00

Gruppe II: 08.05./15.05./22.05./05.06./12.06. 09:00 - 11:00

**Ort:** Gartenparadies Painer, Badstraße 48, 8063 Eggersdorf bei Graz

**Wegbegleiterin:** Beate Reiß

**Kosten:** 100 € für 5 Treffen

Anmeldung bei Beate Reiß



[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

**Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 LaBnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
[beate.reiss@aon.at](mailto:beate.reiss@aon.at)

## ***Räucherworkshop mit heimischen Pflanzen.***

### ***Intuitives Räuchern als Lebensbegleitung***

Mit allen Sinnen tauchen wir ein in die Welt der einheimischen Räucherpflanzen und Traditionen des Räucherns. Wir lassen uns von den Pflanzen führen und erstellen auf diese Art und Weise individuelle Räuchermischungen. Ein Tag voller Rauchzeichen für die Seele!

**Nächster Termin:** 22.02. 2014 09:00 - 18:00

**Ort:** Gartenparadies Painer, Badstraße 48, 8063 Eggersdorf bei Graz

**Kosten:** 90€



[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

**Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 LaBnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
[beate.reiss@aon.at](mailto:beate.reiss@aon.at)

## **Rituelle Räucherarbeit mit heimischen Pflanzen**

### **Systemische Beratung mit Räucherpflanzen und Pflanzenbotschaften**

**Einzelbegleitung mit Räucherpflanzen und Pflanzenbotschaften.**

Gerne unterstütze ich ihr Wohlergehen, ihre Anliegen, Prozesse mit einer Räucherung. Nach einem klärenden Gespräch - unterstützt durch symbolisches Arbeiten am Systembrett - begleite ich mit einheimischen Räucherpflanzen auf eine Reise zu sich selbst, zu inneren Bildern und eigenen Ressourcen.

Die Düfte von Blüten, Blättern oder Harzen können uns auf einer tiefen Ebene ansprechen, anregen oder beruhigen und helfen uns dabei, tief zu entspannen. Die Seele der Pflanze offenbart sich beim Räuchern und lässt uns Zugang finden zu ihren mystischen Geheimnissen und Kräften.

Meine langjährige Erfahrung als systemische Beraterin und Begleiterin in unterschiedlichen Lebenslagen verbinde ich mit meinem intuitiven Zugang zu Pflanzen.

Dieses Angebot kann einmalig genutzt werden, ist allerdings auch für einen längeren Beratungsprozess geeignet.

Dauer: 2 Einheiten

### **Räuchern statt reden**

**Personenräucherung**

Einfach ´mal abschalten und durch eine Abräucherung - mit einer individuell erstellten Räuchermischung - von den Füßen bis zum Kopf bei sich selber ankommen.

Dauer: 1 Einheit

### **Hausräucherung nach Absprache**





[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

**Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 LaBnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
[beate.reiss@aon.at](mailto:beate.reiss@aon.at)

## ***Soultours - Beratung und Supervision im Gehen***

Systemische Beratung und Supervision kann in unterschiedlichem Setting durchgeführt werden. Ein besonderer Erfahrungsraum dafür ist für mich die Natur.

**Soultours:** Das Wahrnehmen der äußeren Natur führt uns - wie ein Spiegel - zu einem besseren Verständnis der inneren Fragen, Entwicklungen und Sehnsüchte und hält gleichzeitig heilsame Impulse für die persönlichen Entwicklungsprozesse und Wandlungen bereit.

**Soultours:** Unterwegs sein, bewegt sein - als unmittelbare Erfahrung des Eingebundensein in das Leben, den Jahreskreis.

**Soultours** ist eine Einladung achtsam und aufmerksam in der Natur den eigenen Kraftquellen und Ressourcen auf die Spur zu kommen.

**Soultours:** Heilsames Zusammenspiel zwischen der inneren und äußeren Welt

Dauer, Ort und Preis nach Absprache



[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

**Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 Laßnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
[beate.reiss@aon.at](mailto:beate.reiss@aon.at)

## ***Prozessbegleitung im Jahreskreis und mit dem Jahreskreismodell***

Das europäische Jahreskreismodell mit den 4 Sonnenfesten und den 4 Mondfesten, verbunden mit den 4 Elementen ist eine gute Möglichkeit dem eigenen Leben und den innewohnenden Rhythmen auf die Spur zu kommen. Ich begleite Dich dabei wieder ins Fließen zu kommen, Veränderungsprozesse zu verstehen und in anstrengenden Zeiten deinen eigenen Weg zu finden.

### **Angebot 1:**

Du bearbeitest dein Anliegen (Frage, Herausforderung, Problem) in Einzelsitzungen von je 2 Einheiten mit dem Jahreskreismodell.

Ort: Praxis Gutgebunden in Laßnitzthal

### **Angebot 2:**

Du entscheidest Dich zu einer Prozessbegleitung im Jahreskreis. Gemeinsam vereinbaren wir 8 Termine, die sich über ein Jahr erstrecken und Dir die Möglichkeit geben, dein Leben aus der Perspektive des Jahreslaufes zu verstehen und deine Verbundenheit mit der Natur zu stärken.

Ort und Zeit nach Absprache



[www.gutgebunden.at](http://www.gutgebunden.at)

**Beate Reiß**

bildung  
beratung  
supervision

8200 LaBnitzthal 157  
0650 / 57 87 142  
[beate.reiss@aon.at](mailto:beate.reiss@aon.at)

## **Genießen statt ärgern**

**WildeKräuterParty. Genießen statt ärgern**

Du hast einen Garten, eine Wiese ums Haus, ein Grundstück? WildKräuter (umgangssprachlich Unkräuter) durchqueren Deine Beete und Pläne?

Gerne unterstütze ich Dich dabei Deinen Ärger im Rahmen der „**WildeKräuterParty**“ in Genuss zu verwandeln. Lade Deine FreundInnen und/oder Familie ein, um gemeinsam die hartnäckigen und gesunden Mitbewohner Ihrer Gartenbeete und Wiesen kennenzulernen, zu sammeln und leckere Gerichte für den kulinarischen Höhepunkt der Party zu zubereiten.

Bei einem unverbindlichen Telefongespräch erfährst Du mehr über Ablauf, Preis und organisatorische Rahmenbedingungen. Ich freue mich auf Deinen Anruf!