

SEMINARLEITUNG IM IGE

Heike Hodrus

Tanztherapeutin (IGE®) Heldenreiseleiterin (IGE®), Heilpraktikerin für Psychotherapie



Ich bin Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für das Gebiet der Psychotherapie und Achtsamkeitslehrerin.

Meine erste Heldenreise führte mich zur Gestalttherapie. Seit über 25 Jahren begleite ich als Sozialpädagogin Menschen in Veränderungsprozessen. Es ist mir eine große Freude Menschen in ihrem Wachstum begleiten zu dürfen. Gehst Du tiefer in das hinein, was Du bist, ereignet sich der Wandel von selbst. Dazu bietet die Heldenreise einen wunderbaren Rahmen.

Waldemar Klausner



Gestalttherapeut (Pop Up Gestalt Akademie), Heldenreiseleiter (IGE®), Heilpraktiker für Psychotherapie

Neben meinen Ausbildungen habe ich Erfahrungen mit Naturritualen, Körper- und Traumaarbeit, Yoga, und Meditation gesammelt. Während meiner eigenen Heldenreise hat sich für mich ein Weg zur Selbsterfahrung geöffnet. Seitdem ist es mir eine große Freude und ein Herzensanliegen, Menschen und Organisationen bei Wachstums- und Veränderungsprozessen begleiten zu dürfen und das, was ich durch die Gestalttherapie und die Intensivseminare von Paul Rebillot lernen durfte, bestmöglich weiterzugeben.

Mehr Informationen über die Leitungs-Teams finden Sie auf www.heldenreise.de/teams



ORIGINAL HELDENREISE® IM IGE

Termine 2026

22. – 27. Juni
Höllbachhof

Voraussichtliche Termine 2027

20. – 25. März
17. – 22. Oktober
Höllbachhof



Die Heldenreise® ist ein eingetragenes Warenzeichen des Instituts für Gestalt und Erfahrung.

WEITERE SEMINARE IM IGE

Wenn Sie Interesse an einem der weiteren Seminare von Paul Rebillot im IGE haben, finden Sie diese unter folgendem Link:

<https://heldenreise.de/weitere-seminare/>



Höllbachhof bei Regensburg

<https://hoellbachhof.de/>

Für Unterkunft und Verpflegung ist mit ca. 335 bis 390 € (je nach Zimmerkategorie) zu rechnen. (Stand 2025, Preisänderung vorbehalten)

Adresse:
Postfelden 20
93191 Rettenbach



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die Heldenreise (6 Tage) beginnt am ersten Tag um 16.30 Uhr und endet am letzten Tag um ca. 16 Uhr.

Kosten für die Heldenreise: 790,- € MwSt. frei

Kosten für weitere Seminare: -

(Stand 2025. Preisänderung vorbehalten)

Rücktrittsbedingungen: - ab 5 Wochen vor Seminarbeginn 10% Bearbeitungsgebühr - ab 4 Wochen vor Seminarbeginn 100%

Ermäßigungen sind möglich. Bitte schreiben Sie uns.

Gruppengröße ist zwischen 6 und 15 Teilnehmern.

Anmeldung unter www.heldenreise.de oder eine

E-Mail an kontakt@heldenreise.de

Institut für
Gestalt und
Erfahrung



Dipl.Päd. Franz Mittermair
Am Förchet 2
D-83547 Babensham
bei Wasserburg am Inn
+49 (0) 8071-103 489
kontakt@heldenreise.de

Das Intensivseminar zur
Persönlichkeitsentwicklung



Institut für Gestalt und Erfahrung

DIE ORIGINAL HELDENREISE®

nach Paul Rebillot



Die längste Erfahrung - seit 1994



www.heldenreise.de



www.heldenreise.de www.heldenreise.de

www.heldenreise.de



BESCHREIBUNG DER WEITEREN SEMINARE IM IGE



Family Circles

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit den Grundprägungen der Kindheit auseinanderzusetzen und sie aufzulösen. Dies ist ein wesentlicher Schritt hin zur Ablösung aus der Kindheitsfamilie und hin zum wahren Er"achsen"-werden.



Der SCHATTEN

Ich-Ideal und Schatten. Eine grundsätzlich gegenpolige Dualität in unserer Psyche.

Im Schatten-Prozess entdecken Sie ihre "dunklen" Seiten und befreien die Energie, die dort gebunden ist, um sie fortan für die "hellen" Seiten des Lebens zu nutzen..



Lover`s Journey

Die Beschäftigung mit den inneren männlichen und weiblichen Anteilen. Die Entdeckung der Anima (bei Männern) und des Animus (bei Frauen) befreit eine grundsätzliche Energie in uns, die uns fortan bewusster als Mann und Frau unsere Beziehungen leben lässt.



Tod und Auferstehung

In einem imaginären Prozess bereiten Sie sich auf Ihren Tod vor. Dadurch wird das Festhalten an Dingen deutlich. Und das Loslassen hilft dabei, ein neues Leben nach den eigenen, tiefen inneren Wünschen zu gestalten.



STRUKTUR UND IDEE DER HELDENREISE

In jedem Menschen steckt ein Teil, der etwas aus seinem Leben machen will, der **Veränderung und Weiterentwicklung** sucht; und ein anderer Teil, der die **Bequemlichkeit des Vertrauten** schätzt, der lieber leidet, als anzupacken.

Wird dieser Konflikt zwischen Sehnsucht und Sicherheit nicht gelöst, ist **Lähmung, Energielosigkeit und Unzufriedenheit** die Folge. Authentische und in ihrem Sinne erfolgreiche Menschen haben gelernt, ihre abenteuerlustigen und ihren schützenden Teil zu integrieren.

Für uns Menschen ist dieser Konflikt sehr bedeutsam. Ihn zu lösen, heißt letztlich, erwachsen, reif und selbstständig zu werden. In anderen Kulturen helfen oder helfen Initiationsrituale dabei, die nötigen Schritte zu gehen. In unserer Kultur werden wir dabei ziemlich allein gelassen.

Im Heldenreisen-Ritual, welches der Amerikaner Paul Rebillot auf der Basis der in den meisten Kulturen der Erde verbreiteten Heldenmythen entwickelte, haben Sie die Gelegenheit, diese beiden widerstreitenden Persönlichkeitsanteile herauszuarbeiten und ein Stück weit zu integrieren.

Die Vereinigung von "Held" und "Dämon" (dem inneren Bremsen) führt Sie zu einer ganzheitlicheren Persönlichkeit, die ihrem Leben **neuen Spaß, Zufriedenheit und Energie bringt**.

Erleben Sie mit der HELDENREISE eine transformative Reise, die nicht nur Ihre Fähigkeiten stärkt, sondern auch Ihre Persönlichkeit auf einzigartige Weise formt. Machen Sie sich bereit für eine Reise voller Wachstum, Energie und persönlicher Erfüllung.

Mit der Heldenreise bieten wir Ihnen ein optimales Werkzeug, um:

- Ihre persönliche Vision (weiter-) zu entwickeln
- Widerstände und Blockaden abzubauen
- Energie zu tanken, Ihre eigene Energie zu lösen und zu mobilisieren
- dem Burn Out vorzubeugen, psychosomatische Beschwerden abzubauen
- noch kontaktfähiger und kontaktfreudiger zu werden
- einen großen Schritt zu einer kreativeren Persönlichkeit zu machen

noch mehr Erfüllung, Freude und Zufriedenheit in sich selbst, Ihrem Beruf und Ihren Beziehungen zu finden.

URSPRUNG DER HELDENREISE

Wir arbeiten in diesem Seminar nach der von Paul Rebillot entwickelten Struktur der "Hero`s Journey". **Paul Rebillot** wurde 1931 in Detroit geboren und starb am 11. Februar 2010 in San Francisco. Paul Rebillot arbeitete als Regisseur, Schauspieler und Ausbilder. Nach einer tiefgreifenden Existenzkrise machte er sich auf eine Reise der Selbstentdeckung. Diese führte ihn letztendlich nach Kalifornien ans Esalen Institut, wo er bei Dick Price Gestalttherapie lernte und auf Joseph Campbell traf, was ihn sehr prägte.



Paul Rebillot bildete **Franz Mittermair** umfassend aus, arbeitete mit ihm viele Jahre zusammen und übertrug ihm exklusiv die Ausbildung in seiner Arbeit im deutschsprachigen Gebiet. **Die Heldenreise in der Form, wie sie heute angeboten wird, wurde von Torsten Zilcher und Franz Mittermair im IGE entwickelt.** In Europa ist das Institut für Gestalt und Erfahrung die "Zentrale" für die Arbeit von Paul Rebillot und die Ausbildung in seiner Arbeit und Gestalttherapie.

ZIELE UND WIRKUNG DER HELDENREISE

Die Heldenreise ermöglicht:

- durch kreative, spielerische und therapeutische Elemente Zugang zu verdrängten Problemen und bietet Möglichkeiten der Integration
- eigene Wünsche, Vorstellungen und Ziele klarer zu erkennen und zu leben
- eine tiefere Vision für den weiteren Lebensweg zu entdecken

Seit 1990 erlebten **über 4000 Menschen** die original Heldenreise bei uns im Institut.

Mehrere empirische Untersuchungen prüften die Ergebnisse der Heldenreise. Zuletzt nahm sich die Universität Leipzig den Ergebnissen unserer Untersuchung an und stellte fest:

- 80 % der TeilnehmerInnen sagen ein Jahr nach dem Seminar, dass es ihnen "besser" oder "viel besser" geht als vorher.
- Psychische Belastung und Depression nehmen nachweislich stark ab; das Gefühl, das Leben verstehen und meistern zu können, stark zu.

METHODIK DER HELDENREISE

Kognitive Wurzeln

Aufbau und Ablauf der Prozesse werden anschaulich erklärt und erläutert. Vermittelt werden Sinn, Ziel und Aufbau von Mythen und Ritualen, der Hintergrund der Methoden aus der humanistischen Psychologie, die Verbindung zur Archetypenlehre C. G. Jungs und Grundlagen der Meditation.

Imaginative Methoden

Geführte Trancereisen bieten den Zugang zu inneren Bildern und Gefühlen. Verstärkt durch Bewegung und Musik ergibt dies eine ganzheitliche Erfahrung als Grundlage des erlebten Prozesses.

Gestalttherapie

Die Gestalt - Praxis ist ein einzigartiger erfahrungsorientierter Zugang zur Psychotherapie, bei der die intensive Ausrichtung des Bewusstseins auf die emotionalen und physischen Prozesse im Hier und Jetzt genutzt wird, um unfertige, verdrängte Angelegenheiten im eigenen Leben psychisch zu vollenden, zur "ganzen Gestalt" werden zu lassen.

Körpererfahrung

Elemente aus der Bioenergetik und verwandten Körpertherapien ermöglichen das Lösen tiefsitzender körperlicher und energetischer Blockaden und sind Gesundheitsvorsorge im besten Sinne.

Meditation

Wiederkehrende Meditationen zu Tagesbeginn und -ende zeigen Wege zu innerer Ruhe und Stille. Sie sind eine wertvolle Anregung für den Alltag.

AUS- UND FORTBILDUNG IM IGE

Die Heldenreise ist hervorragend als Fortbildung für pädagogisch und therapeutisch arbeitende Menschen sowie für Führungskräfte und Coachs geeignet.

Die Siemens AG und viele große Unternehmen fördern Ihre Mitarbeitenden und sind bereits Kunden des IGE. **Es lohnt sich, auch in Ihrem Unternehmen nach einer Förderung anzufragen.**

Die Heldenreise bietet zudem die Gelegenheit, an der Persönlichkeit, dem Hauptwerkzeug von Therapeuten und Pädagogen, Trainern und Coachs zu arbeiten.

Unsere Ausbildungsrichtungen:

Transformative Tanztherapie
Systemisches Gestaltcoaching
Gestalttherapie
Rituale Gestalttherapie
Leitung der Heldenreise®



Wenn Sie Interesse an einer unserer Ausbildung haben, schreiben Sie uns direkt an kontakt@heldenreise.de

