



### Erreichbarkeit und Öffnungszeiten

**Bildungshaus Schloss Retzhof**, Dorfstraße 17, 8430 Wagna

**E-Mail:** office@retzhof.at

**Telefon:** 03452 827 88 - 0

**Web:** www.retzhof.at

### Öffnungszeiten der Rezeption

**Montag bis Sonntag: 8.00 bis 16.00 Uhr**

Andere Zeiten nach vorheriger Vereinbarung

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

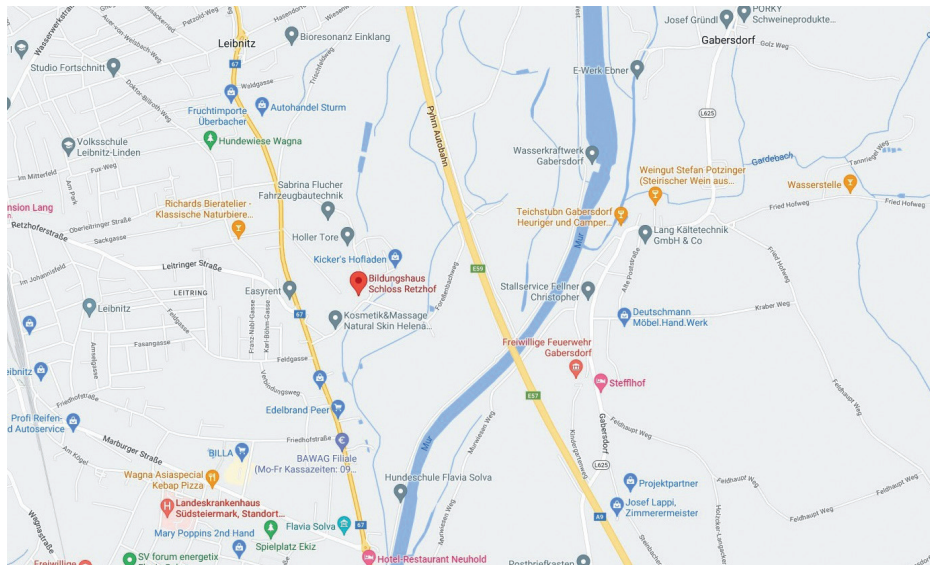
Wir möchten Ihre umweltbewusste Anreise zum Retzhof fördern und empfehlen die Anreise mit Bahn, S-Bahn oder Bus bis Leibnitz.

### Vom Bahnhof zum Retzhof:

Eine Abholung mit dem Retzhofbus ist möglich. Gerne organisieren wir Ihnen auch eine barrierefreie Fahrgelegenheit.

Für die Abholung mit unseren Retzhof-Bussen bitten wir mindestens zwei Tage vorher um Anmeldung (Telefon: 03452 827 88 - 0).

Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Organisation Ihrer Heimreise!



# Vom Ich zum Du: Mich selbst lieben – „Ja“! zum/zur Anderen sagen

Ein persönlichkeitsstärkendes Seminar mit  
**Dr. med. Albin Perz**



**Freitag, 05.05., 17.00 Uhr bis Samstag, 06.05.2023, 17.00 Uhr**



**Gesundheit &  
Lebensbegleitung**

**BILDUNG & BEGEGNUNG**  
BILDUNGSFORUM  
MARIATROST

Während in den digitalen sozialen Netzwerken vielen User:innen künstliche Makellosigkeit ins Gesicht geschrieben zu sein scheint, können sich immer weniger Menschen so annehmen, wie sie tatsächlich sind. Zu hohe Ansprüche, geprägt von der internationalen Marketingindustrie und kontinuierlich produziert durch Selbstoptimierungszwänge in der modernen Arbeitswelt, führen zu einem geringen Selbstwertgefühl oder gar zur Ablehnung des eigenen Ich.

Dieses Intensivseminar bietet daher die Möglichkeit, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, was Selbstannahme bzw. Selbstliebe tatsächlich bedeutet und wie sie – abseits vom Druck, immer schöner und besser zu werden – (neu) entdeckt und (weiter)entwickelt werden kann. Psychotherapeut und Allgemeinmediziner Dr. med. Albin Perz lädt Sie ein, den Hindernissen, das eigene Ich so annehmen, wie es ist, auf die Spur zu kommen und diese aus dem Weg zu räumen. Gleichzeitig lernen Sie Möglichkeiten kennen, sich in Ihrem Alltag anderen Menschen nähern und öffnen zu können. Hierfür spüren Sie in der Lerngruppe nach, was es loszulassen gilt, das Sie daran hindert, sich auf sich selbst (ganz) einzulassen und „Ja“ zum/zur Anderen zu sagen.

Mithilfe von Vortragselementen, handlungsorientierten Übungen sowie Meditationssequenzen erarbeiten Sie sich die nächsten notwendigen Schritte, um sich von alten Verletzungen ein Stück weit zu befreien. Hierzu gehört das Aufspüren der vielschichtigen Ursachen, die zu Enttäuschung und/oder einem geringen Selbstwertgefühl geführt haben und uns davon abhalten, mit größerer Selbstsicherheit durch das Leben zu gehen. Indem wir uns den Gründen von Vorsicht, Misstrauen oder gar von Ablehnung annähern, werden wir den Mut haben, uns sowohl auf fremde Mitmenschen als auch auf uns wohlbekannte Familienmitglieder, Freunde und Partner:innen näher einzulassen.

Wir laden Sie herzlich ein, sich von Dr. med. Albin Perz auf diesem persönlichkeitsstärkenden Weg hin zu einer für Sie passenden Perspektive vom Ich zum Du begleiten zu lassen, um sich selbst (beginnen) zu lieben und das Herz zu öffnen für den/die Andere/n.



**Referent: Dr. med. Albin Perz**, lebt und arbeitet in Graz, Arzt für Allgemeinmedizin mit den Diplomen für sychotherapeutische Medizin, psychosomatische Medizin, Komplementärmedizin, Homöopathie und Psychotherapie (Katathym Imaginative Psychotherapie, erweiterte Aufstellungsarbeit).

Dr. med. Albin Perz ist es wichtig, einen möglichst ganzheitlichen Ansatz in der Medizin zu realisieren. Seine Wurzeln reichen von der Technik- über die Arbeitsmedizin, bis hin zur Informations- und Regulationsmedizin. Äußerstintensive Vortrags- und Seminartätigkeit. Angebot von Aufstellungsseminaren und (Online-) Meditation: Dr. med. Albin Perz >[www.perz.at](http://www.perz.at)

#### **Hinweis:**

- Mitzubringen sind bitte eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.
- Mal- sowie Schreibutensilien werden bereitgestellt, können jedoch auch gerne zusätzlich mitgebracht werden.

#### **Programmzeiten:**

Freitag, 05.05.2022, 17:00–21:00 Uhr  
Samstag, 06.05.2022, 09:00–17:00 Uhr

#### **Veranstaltungsort:**

**Bildungshaus Schloss Retzhof**  
Dorfstraße 17, 8430 Wagna

#### **Teilnahmebeitrag:**

**€ 165,00**

#### **Eine Anmeldung ist erforderlich unter Bildungsforum Mariatrost:**

Bürgergasse 2/3. Stock, 8010 Graz,  
[bildungsforum.mariatrost@graz-seckau.at](mailto:bildungsforum.mariatrost@graz-seckau.at) / +43 316/8041-452