



Kleine Kurse für große Themen

eine Kursreihe

*zur Selbstentdeckung, Selbsterkenntnis, Selbstwahrnehmung, Selbstlösung
von der Pike auf*

Themen

Die Kunst „Nein“ zu Sagen

Loslassen – Was bedeutet das? Wie geht das überhaupt ?

Warum und wie Glaubensmuster unseren Alltag intensiv formen ?

***Wenn die einen von Äpfeln und die anderen von Birnen reden -
Quicktipps für eine bessere Kommunikation im Alltag***

***Die Kraft des Dranbleibens
Wie Konsequenz gelingt!***

***Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen
und herausfordernden Gesprächspartnern***

Selbstwert versus Selbstsabotage

***Perspektivenwechsel
Wie durch „Gedanken Turnen“ plötzlich Lösungen da sind***

***Kindliche Traumata
und die Suche in der Sucht***

Wo ?	Urkraftpraxis, Rathausplatz 40, 8250 Vorau www.urkraftpraxis.at
Wann ?	Termine ab März 2026 bis Juni 2026: zur Auswahl stehen verschiedene Kurstermine pro Kurs, konkrete Termine sind bei den jeweiligen Kursdetails angeführt etwaige Änderungen bzw. weitere Termine zu finden unter https://www.mediation.vision/training.html
Beginn ?	Termine am Samstag : jeweils 9.00 Termine am Dienstag und Donnerstag : jeweils 18.00
Dauer ?	ca. 3h - mit Zeit für Fragen und Austausch
Für Wen ?	<u>für alle</u> , die sich gerne selbst entdecken und wahrnehmen <u>für alle</u> , die auf der Suche sind, nach Standhaftigkeit, Konsequenz oder inneren Frieden <u>für alle</u> , die sich gerne wieder erinnern und bereits Erprobtes wieder auffrischen möchten <u>für alle</u> , die Freude am Verlassen der Komfortzone haben <u>für alle</u> , die gerne über sich hinauswachsen
Von wem & mit wem ?	Melanie Carmen Punz , ...stets mit Freude dabei, Brücken zu bauen und sich über den Tellerrand lehnen zu dürfen... ...stets mit Passion dabei, Themen zu betrachten, die wir oft lieber gerne wegschieben würden... ... <i>doch die Zeit ist reif, hinzusehen ...Bist Du auch bereit?</i>
Investition ?	€ 65,- (inkl. USt) je Kurs € 55,- (inkl. USt) je Kurs ab 2 gebuchten Kursen Kurse sind einzeln buchbar! <u>Teilnehmerzahl</u> : mindestens 6 maximal 20 Kursgebühr vor Beginn des Kurses bitte überweisen an: Mag. Melanie Punz IBAN: AT09 1420 0200 1089 7727
Buchen?	Anmeldungen bitte spätestens 1 Woche vor dem Kurs unter info@mediation.vision oder unter 0720 / 518 976. Kursbestätigungen erfolgen ca. 1 Woche vor dem Kurs per Email.

DETAILS zu den KURSEN

Die Kunst „Nein“ zu Sagen

In diesem Kurs geht es darum, zu verstehen, warum wir oft „Ja“, sagen, obwohl wir innerlich „Nein“ meinen? Und warum es uns schwerfällt, klare Grenzen zu setzen. Wir tauchen in die tieferliegenden Ursachen ein, die es schwer machen, „Nein“ zu sagen. Weiters üben wir Möglichkeiten, „Nein“ respektvoll und authentisch zu kommunizieren, sodass ein „Nein“ schlussendlich für alle Beteiligten annehmbar ist. Ziel ist es, gesunde Grenzen zu setzen, Selbstbewusstsein zu stärken und sich selbst zu schützen, ohne Schuldgefühle oder Angst vor negativen Konsequenzen. Der Kurs fördert das klare und respektvolle Kommunizieren der eigenen Bedürfnisse.

2 Termine	Donnerstag 12.3.2026	Samstag 14.3.2026
Teilnehmerzahl	mind. 6 - max. 7	mind. 6 - max. 20
Beginn & Dauer	18.00, ca. 3 h	9.00, ca. 3 h
Ort	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40

Loslassen – Was bedeutet das? Wie geht das überhaupt ?

Oft ist von Loslassen die Rede, doch was ist damit genau gemeint? Und wie gelingt das Loslassen von negativen Gefühlen und emotionalen Blockaden? Warum ist das Annehmen und Loslassen manchmal so schwer und was kannst Du tun, damit dies besser gelingt?

Warum ist Loslassen oft der entscheidende Schlüssel für eine positive Wendung im Leben? Welche Rolle spielt dabei die Vergebung ? Denn ohne Vergebung bleibt die Vergangenheit präsent und beeinflusst unsere Gegenwart.

In diesem Kurs tauchen wir in die verschiedenen Aspekte des Loslassens ein. Du wirst Werkzeuge und Einsichten bekommen, die Dir helfen, altes emotionales Gepäck abzulegen und mit einem offenen Herzen sowie einem klaren Geist neue Wege zu gehen und das Vertrauen in Dich selbst zu stärken.

2 Termine	Donnerstag 19.3.2026	Samstag 18.4.2026
Teilnehmerzahl	mind. 6 - max. 7	mind. 6 - max. 20
Beginn & Dauer	18.00, ca. 3 h	9.00, ca. 3 h
Ort	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40

Warum und wie Glaubensmuster unseren Alltag intensiv formen ?

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Arbeit mit Glaubenssätzen, um Blockaden zu erkennen und zu lösen, Hintergründe zu verstehen, ein Bewusstsein zu schaffen, warum diese Muster unseren Alltag so intensiv formen und unsere Gedanken und Handlungen beeinflusst.

Innere Glaubensmuster wirken oft unbewusst und prägen, wie wir fühlen, denken und handeln.

Wenn sich Blockaden oder wiederkehrende Herausforderungen und Konflikte zeigen, liegen dahinter meist alte Überzeugungen, die nicht mehr hilfreich sind. Wir beleuchten, wie Du negative Überzeugungen in stärkende Überzeugungen umwandeln kannst. In diesem Kurs werden wir auch die finanzielle Glaubenssätze betrachten, denn das Thema Geld ist oft emotional aufgeladen und verbunden mit vielen inneren Überzeugungen über Wert, Leistung, Mangel oder Selbstvertrauen und obwohl trotz äußerem Erfolg eine Schwere oder innerer Begrenzung damit einhergehen.

Ziel ist ein Gespür dafür zu bekommen, wo eigene Begrenzungen im Leben liegen und wie diese verändert werden können.

2 Termine	Donnerstag 26.3.2026	Samstag 25.4.2026
Teilnehmerzahl	mind. 6 - max. 7	mind. 6 - max. 20
Beginn & Dauer	18.00, ca. 3 h	9.00, ca. 3 h
Ort	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40

Wenn die einen von Äpfel und die anderen von Birnen reden - Quicktipps für eine bessere Kommunikation im Alltag

Fragst Du Dich manchmal, woran es liegt, dass Du nicht gehört und verstanden wirst? Wieso es in der Partnerschaft, in der Familie, im beruflichen Umfeld mitunter zu einem heftigen Aufeinanderprallen kommt? Du hast das Gefühl, irgendetwas läuft in der Kommunikation schief?

In diesem Kurs geht es darum, zu verstehen, warum wir oft eine vollkommen unterschiedliche Sicht auf Dinge haben, obwohl wir meinem, vom selben zu reden. Wir tauchen in die wahren Hintergründe ein, worum es denn wirklich geht? Du erfährst in diesem Kurs Methoden/Tipps aus der Kommunikation und Mediation sowie mentalen Techniken, die Dir den kommunikativen Alltag erleichtern sollen.

2 Termine	Donnerstag 23.4.2026	Dienstag 28.4.2026
Teilnehmerzahl	mind. 6 - max. 7	mind. 6 - max. 7
Beginn & Dauer	18.00, ca. 3 h	18.00, ca. 3 h
Ort	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40

Die Kraft des Dranbleibens Wie Konsequenz gelingt!

Du tust Dir schwer, konsequent dranzubleiben?

Es fällt Dir schwer ins Tun zu kommen?

Du lässt Dich leicht ablenken - von Dir selbst oder anderen?

Zweifel von außen bringen Dich schnell ins Wanken?

Du findest stets Gründe und Ausreden, einen gut gemeinten Vorsatz nicht weiter zu umzusetzen, obwohl es Dir innerlich ein Bedürfnis ist? Bei diesem Kurs geht es vor allem auch darum, den wahren inneren Antrieb kennen zu lernen, wie Du Dein echtes „Warum“ erkennst, danach auch Deine Ziele klar definierst und warum Disziplin tatsächlich zu mehr Freiheit führt.

Der Kurs zeigt Dir praktische Wege, um auch in schwierigen Momenten fokussiert zu bleiben und Deine Vorhaben weiterhin und erfolgreich umzusetzen.

2 Termine	Donnerstag 7.5.2026	Samstag 30.5.2026
Teilnehmerzahl	mind. 6 - max. 7	mind. 6 - max. 20
Beginn & Dauer	18.00, ca. 3 h	9.00, ca. 3 h
Ort	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40

Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen und herausfordernden Gesprächspartnern

In diesem Kurs lernst Du, schwierige Gesprächssituationen und herausfordernde Gesprächspartner souverän zu meistern. Du erfährst, wie Du in Konflikten ruhig und lösungsorientiert bleibst, Deine Bedürfnisse klar formulierst und gleichzeitig empathisch bleibst.

Mit Techniken aus der Mediation und Gesprächsführung stärkst Du Deine Kommunikationsfähigkeiten, reduzierst Spannungen und kannst selbstbewusst und respektvoll agieren.

Du erfährst einfache Techniken, mit denen Du rasch und in Augenhöhe in anspruchsvollen Situationen reagieren kannst.

Der Kurs bietet Werkzeuge für den Alltag und hilft Dir auch, Deinen eigenen Konfliktstil zu analysieren und zu verbessern.

Ideal für alle, die ihre Kompetenz zur Konfliktbewältigung erweitern möchten.

2 Termine	Donnerstag 21.5.2026	Donnerstag 28.5.2026
Teilnehmerzahl	mind. 6 - max. 7	mind. 6 - max. 7
Beginn & Dauer	18.00, ca. 3 h	18.00, ca. 3 h
Ort	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40	Urkraftpraxis, 8250 Vorau, Rathausplatz 40

Selbstwert versus Selbstsabotage

In diesem Kurs geht es um den Zusammenhang von Selbstwert, Selbstsabotage und Konflikten. Du lernst, was Selbstwert wirklich bedeutet und warum ein starkes Selbstwertgefühl so wichtig ist. Ein gesunder Selbstwert fördert Gelassenheit, Zuversicht und Erfolg, während ein niedriges Selbstwertgefühl oft zu Selbstsabotage und Konflikten führt. Der Kurs zeigt Dir, wie Dein Selbstwert Dein Verhalten, Deine Kommunikation und Konfliktlösung beeinflusst.

Du erhältst Impulse, wie Du Dein Selbstwertgefühl stärken und in Konflikten sicherer agieren kannst. Besonders wichtig ist, dass echter Selbstwert von innen kommt und nicht vorspielbar ist.

Ziel ist es, Dein Selbstwertgefühl nachhaltig aufzubauen und in Deinem Alltag zu integrieren.

2 Termine	Dienstag 2.6.2026	Samstag 6.6.2026
Teilnehmerzahl	mind. 6 - max. 7	mind. 6 - max. 20
Beginn & Dauer	18.00, ca. 3 h	9.00, ca. 3 h
Ort	Urkraftpraxis, 8250 Voralpe, Rathausplatz 40	Urkraftpraxis, 8250 Voralpe, Rathausplatz 40

Perspektivenwechsel

Wie durch „Gedanken Turnen“ plötzlich Lösungen da sind

In diesem Kurs lernst Du, Deine Perspektive zu wechseln, um neue Lösungen zu finden und Herausforderungen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Durch bewusstes Wechseln der Sichtweise – gedanklich, emotional und seelisch – entdeckst Du neue Einsichten, die Dir bislang vielleicht entgangen sind. Es ist wie ein Turnen auf einem Kletterparcours und eröffnet ungeahnte Möglichkeiten.

Was bedeutet „Gedanken formen die Realität“ und warum sagen vor allem Physiker, „*die Fähigkeit, anders wahrzunehmen und zu denken ist wichtiger als das erworbene Wissen*“.

Dieser Kurs mag im ersten Hinschauen unauffällig wirken, doch würde mich jemand fragen, welcher Kurs in der Kursreise aus meiner Sicht entscheidende Schlüsselemente für das Leben in sich birgt, dann würde ich antworten, es ist eindeutig dieser, weshalb ich hier 4 Termine anbiete.

Du hast die Gelegenheit zu üben, Deine Situation aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, und Dich auch in ungewohnte Sichtweisen zu begeben. Dies soll Dir helfen, neue Lösungswege zu finden, klare Entscheidungen zu treffen und über Dich hinauszuwachsen.

Er wirkt wie ein Empathiesprung, der Dich mit anderen verbindet und Dir neue Möglichkeiten aufzeigt und Deinen Horizont erweitert.

4 Termine	Donnerstag 16.4.2026	Samstag 9.5.2026
	Dienstag 11.6.2026	Samstag 13.6.2026
Teilnehmerzahl	mind. 6 - max. 7	mind. 6 - max. 20
Beginn & Dauer	18.00, ca. 3 h	9.00, ca. 3 h
Ort	Urkraftpraxis, 8250 Voralpe, Rathausplatz 40	Urkraftpraxis, 8250 Voralpe, Rathausplatz 40

Kindliche Traumata und die Suche in der Sucht

Lösungen beginnen oft mit dem ersten Schritt des Verstehens!

In diesem Kurs geht es um das Erkennen und das Bewusstsein für die unbewussten Ursachen von Suchtverhalten, die oft in kindlichen Traumata und unerfüllten emotionalen Bedürfnissen verwurzelt sind.

Du erfährst, welche Formen von kindlichen Traumata es gibt, die uns oft nicht bewusst sind und lernst, wie frühe Erfahrungen ein oft späteres Suchtverhalten beeinflussen können.

Du wirst ein tieferes Verständnis für verschiedene Formen kindlicher Traumata entwickeln und lernen, wie Du mit mehr Achtsamkeit auf diese Themen reagieren kannst.

Es ist ein Thema, das in die Tiefe geht und vielleicht auch eine gewisse Schwere in sich hat. Doch, wenn wir Muster, Verhalten, Konflikte verändern wollen, dann braucht es das Hinschauen zu den Themen, die wir gerne lieber wegschieben. Die Zeit ist reif.

Ziel ist es, ein größeres Bewusstsein für die Zusammenhänge zu schaffen, Suchtmuster zu erkennen und achtsamere, gesündere Wege im Umgang mit Dir selbst und anderen zu finden.

2 Termine	Dienstag 9.6.2026	Donnerstag 18.6.2026
Teilnehmerzahl	mind. 6 - max. 7	mind. 6 - max. 7
Beginn & Dauer	18.00, ca. 3 h	18.00, ca. 3 h
Ort	Urkraftpraxis, 8250 Voralpe, Rathausplatz 40	Urkraftpraxis, 8250 Voralpe, Rathausplatz 40