



**VisionsWerkstatt**  
**25 Jahre**

## Co-Creation-Day

Fülle leben - Gemeinsam feiern

Zum 25 Jahre Jubiläum der VisionsWerkstatt lade ich ein,  
die Fülle zu leben und zu feiern.

Nicht mit einem einzelnen großen Fest, sondern mit mehreren Co-Creation-Days  
verteilt über das Jahr 2026 – Tage voller Inspiration, Begegnung und Austausch.

Ein **Co-Creation-Day** ist ein Tag, an dem sich Menschen auf ihrem Visionsweg des Herzens mit ihren Gaben  
und Talenten zeigen – und sich verschenken. **Lass dich inspirieren und genieße die Vielfalt.**



Seminarraum im 1.OG

### Ort: „Bandlkramerey“ Seewalchen am Attersee

Ein wunderbarer Seminarplatz - mit herrlichem Blick über den See.  
Mittag und Abendessen können wir im Restaurant-Cafe  
„Bandlkramerey“ im EG. <https://bandlkramerey.at>

### Kosten: Es ist ein Geschenk

Wir möchten diesen Tag für alle als Geschenk gestalten. Geld spielt an  
diesem Tag keine Rolle. Wir alle beschenken uns gegenseitig. So wird eine  
Vision für uns alle Wirklichkeit:  
Begegnung - Austausch - Fülle leben - Co-Creation

### Aber wir brauchen von dir eine verbindliche Anmeldung

**Bitte per E-mail oder whatsapp!**

office@visionswerkstatt.at  
Tel: +43 (0)699 10385444

**Sichere dir rechtzeitig deinen Platz**  
**Wir haben nur 15 freie Plätze zur**  
**Verfügung - first come, first served.**

In großer Vorfreude

**Günther Josef, José**  
[www.visionswerkstatt.com](http://www.visionswerkstatt.com)



### TIPP:

**Ausbildung zum**  
**„Visions- & Zukunfts-Coach“**

**in der VisionsWerkstatt-Akademie**  
**2026 ab 8./9. MAI**

Mai bis Oktober monatlich 1,5 Tage  
(Fr./Sa.) am Attersee und Abschluss-  
Woche auf La Palma im November.

[www.visionswerkstatt.com/angebot/  
akademie-ausbildung.html](http://www.visionswerkstatt.com/angebot/akademie-ausbildung.html)



# VisionsWerkstatt 25 Jahre

**Sa. 18. April**  
10:00 - 18:00 Uhr



## Eröffnung und gemeinsames Einschwingen

Meditation der 4 Himmelsrichtungen - Bewegungsmeditation mit bewusster Atmung.  
**Isabella Klien & Günther Josef (30 min)**

## Was gibt dir innere Stabilität, wenn es im Außen stürmt?

In meinem Impuls zum Thema Resilienz erfährst du, wie du auch in herausfordernden Zeiten kraftvoll und handlungsfähig bleibst. Mit einem wirkungsvollen Glaubenssatz-Shift lösen wir innere Blockaden und öffnen neue Perspektiven. Die einfache Dankbarkeitsübung zeigt dir, wie schnell du deine Energie bewusst verändern kannst. Freu dich auf Aha-Momente, Tiefe und sofort umsetzbare Impulse für deinen Alltag.

**Andrea Wieshofer, Resilienz-Trainerin Resize-Akademie, Seewalchen**  
[www.resize-akademie.at](http://www.resize-akademie.at) (1,5 h)

## Easydance

Jeder kann Tanzen, Fitnesslevel, Tanztalent und -Vorkenntnisse egal. Wir starten ganz langsam mit einem Mantra und steigern uns langsam in einer Musikwelle. Kleine Coreos lassen uns den Kopf abschalten und uns ganz in unsere Mitte kommen. Von den 5 Elementen in der Bewegung bis Qi Gong, Jazzdance, Yoga- und Balanceübungen und einem genussvollen Entspannungsabschluss ist alles dabei. Come as you are. Ganz easy.

**Andrea Stelzer, easydance-Begründerin und LSB, Linz | [www.easydance.at](http://www.easydance.at) (1,5 h)**

## Silberstreif - Gemeinsam Wohnen 50+

Wie können wir agil und lustvoll älter werden? Welche Rolle spielt dabei das Wohnen in einer innovativen Gemeinschaft? Isabella bezieht im Juli 2026 gemeinsam mit 30 anderen Menschen 50Plus das Leuchtturmprojekt „Silberstreif“ in Salzburg-Gneis. Sie erzählt, wie alles begann, was die wichtigsten Meilensteine der vergangenen 10 Jahre waren und wie Soziokratie die Gemeinschaftsentwicklung fördert. Ein Impuls für proaktives, zeitgemäßes Gestalten des Lebens ab der goldenen Mitte.

**Isabella Klien, Holistische Organisationsberaterin, Thalgau/Salzburg**  
[www.isabellaklien.at](http://www.isabellaklien.at) | <https://silberstreif.live> (1 h)

## Salsa Schnuppern

Die Original-kubanische Salsa „Rueda de Casino“ bietet die Möglichkeit, Figuren sowohl paarweise als auch in der Gruppe in einem Kreis zu tanzen. Diese unbeschreiblich lustige und wunderbare Art zu Tanzen ist ein einzigartiges Erlebnis und macht unglaublichen Spaß. In unserem Mini-Workshop schnuppern wir rein in die Essenz Kubas, lernen den Rhythmus kennen und versuchen erste Grundschritte.

**Georg Franz Kalandra, Wien - Reiseleitung, Tanzworkshops & Events & Barbara Pindur, Multitalent, Vöcklabruck | [www.kalandra.ch](http://www.kalandra.ch) (1 h)**

## Herzratenvariabilitäts-Messung (Paraell-Programm)

Ich nutze dabei ein Biofeedback zur individuellen Messung von An- und Entspannung (heartmath). Das sind dann Einzelsitzungen von ca. 30-40 Minuten, wo verschiedene Entspannungstechniken getestet werden können. Da gibt es oft schöne Aha-Erlebnisse.

**Walter Buchinger, Bussines-Coach, Resilienztrainer, Sigharting, OÖ**  
[www.sanare-training.com](http://www.sanare-training.com)

Dazwischen Pausen zum Kennenlernen und Befruchten :)



## VisionsWerkstatt 25 Jahre

**Sa. 16. Mai**  
**10:00 - 18:00 Uhr**



### **Yoga & Schreiben: Aufblühen und frei werden**

Mit sanften Bewegungen und Meditation öffnen wir Körper, Geist und Seele für das, was uns wichtig ist: (Selbst)liebe, Herzenswünsche und die eigene Essenz. Im Anschluss finden wir Ausdruck dafür am Papier, angeleitet durch Journaling-Fragen und Verdichtungsimpulse. Inspirierend, öffnend, wohltuend.

**Alexandra Peischer, Yoga/Coaching/Seminare, Innsbruck**  
[www.schreibraum.com](http://www.schreibraum.com) (1,5- 2 h)



### **Wenn das Leben plötzlich eine Wende bekommt.**

#### **Wie gehe ich damit um?**

Es geht dabei um einen Mix aus Erfahrungsbericht, Entdecken von Ressourcen und positiver Haltung; es geht um Fallen und Aufstehen, um Dankbarkeit für das, was da ist und möglich ist, um Neuentdecken und sich neu definieren. Die letzten 14 Jahre meines Lebens (mit Querschnittlähmung) waren bestimmt nicht die schlechtesten meines Lebens.

**Alfred Mitterer, Bozen/Südtirol**  
(siehe auch sein Bericht im Buch „Glut unter der Asche“) (1 h)



### **freedance – tanz dich frei**

Entführt dich aus dem Alltag, schenkt dir ein neues Körpergefühl und viel Lebensfreude. Getanzt wird barfuß, du bewegst dich teilweise angeleitet aber auch frei in der Intensität, die deinem Konditionszustand und deinem aktuellen Befinden entspricht. Ganz ohne Leistungsdruck lässt du dich mitnehmen von berührender Musik und beschwingten Rhythmen. Du ganz für dich, aber auch gemeinsam mit anderen. Wer es nicht probiert, wird nie erfahren, wie gut es tut.

**Gunda Pfaffenhuemer, freedance-Lehrerin, Micheldorf**  
(zertifizierte freedance-Lehrerin mit 20 Jahren Praxis) (1,5 h)



### **Entdecke das Geheimnis deiner inneren Balance**

**Ayurveda – Die drei Konstitutionstypen Vata · Pitta · Kapha**

In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam ein in die Welt der fünf Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther – und entdecken, wie sie in dir wirken. Denn aus diesen uralten Energien entstehen die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha – jene Kräfte, die deinen Körper, deinen Geist und deine Seele formen. Du bist einzigartig in deiner Energie, deinem Rhythmus, deiner Art zu sein. Und genau darin liegt dein größtes Potenzial.

Was dich erwartet: Einblick in die Grundlagen des Ayurveda, persönlicher Fragebogen zur Konstitutionsbestimmung sowie konkrete Hinweise, wie du deine individuelle Natur im Alltag nähren und stärken kannst. Komm, wie du bist – und geh mit einem tieferen Verständnis für dich selbst.

**Barbara Kobler, Ayurveda-Therapeutin, Schörfling/Attersee**  
[www.casa-viva.eu](http://www.casa-viva.eu) | [www.praxis-zufersicht.at](http://www.praxis-zufersicht.at) (1,5 h)

**Dazwischen Pausen zum Kennenlernen und Befruchten :)**



# VisionsWerkstatt 25 Jahre

**Sa. 20. Juni**  
10:00 - 18:00 Uhr

## Aktiviere das Feuer in dir

Sonnwendfeier- und Räucher-Ritual mit sensitiven, persönlichen Botschaften, gefolgt von Atemtechnik, Meditation und Flötenmusik.

Michaela hat 15 Jahre in Alaska gelebt und ihre Arbeit mit der Whirling Rainbow Foundation hat sie in 16 Länder geführt, wo sie von indigenen Ältesten initiiert wurde.

**Michaela Baumgartner, MA Co-Director, International Healer & Teacher  
The Whirling Rainbow Foundation | [whirlingrainbow.com](http://whirlingrainbow.com) (2 h, 10-12 Uhr)**

## Hawaiianische Körperarbeit - Kahiloha

Kahiloha ist eine fließende, rhythmische Form hawaiianischer Körperarbeit, getragen von den sieben Elementen – Feuer, Luft, Erde, Wasser, Tiere, Pflanzen und Mensch. Im Sinne der hawaiianischen Tradition schenken wir uns gegenseitig Zeit und achtsame Berührung. Es entsteht ein Gefühl von Getragen-Sein und innerer Weite. Bekleidet auf der Massageliege lädt Kahiloha dazu ein, Spannungen loszulassen, dem eigenen Rhythmus zu folgen und sich mit dem Fluss des Lebens zu verbinden. Bei Schönwetter genießen wir die Einheit vielleicht draußen am See – jede\*r gibt und erhält eine Sitzung.

**Michaela Schauer, Energetikerin & Lomi-Lomi-Nui-Masseurin, Attnang-Puchheim  
(3-4 h) [www.michaelaschauer.at](http://www.michaelaschauer.at)**

**Sa. 19. September** (Detailinfos und weiteres Programm folgen)

## „Lass uns das Lieben üben ...“

Ich möchte in diesem eineinhalbstündigen Mut-Labor unser aller Herz-Präsenz zelebrieren - sensibilisieren, die ureigene Liebesfähigkeit tagtäglich zu kultivieren und das LIEBEN in jedem Moment zu ÜBEN ...

**Manfred Greisinger, Autor, BuchCoach, Allentsteig/Nö und Wien | [www.stoareich.at](http://www.stoareich.at)**

## Herzensmatrix-Aufstellung

z. B. Ich & meine Herzensvision

**Sabine Knoll, Trainerin und Autorin, Dürnstein/NÖ | <https://www.sohreya.com>**

**Sa. 17. Oktober** (Detailinfos und weiteres Programm folgen)

## Open Floor Tanz

ist eine Form der Bewegungsmeditation (conscious dance), die sich aus dem 5 Rhythmen Tanz entwickelt hat. Es bringt uns in Verbindung mit unserem Inneren und ladet ein, auszudrücken was gerade in deinen Gedanken und Gefühlen da ist.

**Doris Faßler, Mistelbach/NÖ | [www.dorismoves.com](http://www.dorismoves.com)**

## KlangHeilRaum und Voicing

In diesem Raum erschaffen wir mit unseren Stimmen einen heilsamen Raum voller Schwingung und Präsenz.

Beim VOICING tauchen wir in das spontane Singen ein und entdecken die Freiheit unserer Stimme. Du experimentierst mit Klängen, deiner Seelensprache und dem, was jenseits von Worten in dir lebt.

**Gudrun Hochleitner, Regau | [www.physio-logic.at](http://www.physio-logic.at)**

