



# JAHRES

# RINGE

---

## WACHSE ÜBER DICH HINAUS!

KREATIV-SPIRITUELLE SELBSTERFAHRUNG

## JAHRES BEGLEITUNG

INFOS ZU DEN TERMINEN,  
MODULEN & PREISEN



*Pionier-  
Bonus von  
€ 750 nur für  
2023*

[www.astrid-lechner.at/jahresringe](http://www.astrid-lechner.at/jahresringe)  
Infos & Anmeldung: 0699 19 123 777



Diese Jahresbegleitung dient deiner

*Selbsterfahrung*  
*Selbsterkenntnis*  
*Selbstentfaltung*

Dein persönliches, gesundes Wachstum auf mehreren Ebenen.

Das Erleben und Genießen deines Seins steht im Vordergrund.  
Dich selbst besser kennen und lieben lernen, Kreativität er- und ausleben, spirituelle Erkenntnisse sammeln, die nicht vorgefertigt sind, sondern von dir neu entdeckt werden können.

Es geht um deinen **Erfahrungs-Zeit-Raum**,  
den du dir selbst schenkst mit deiner PRÄSENZ.





# Alle Infos zu den Terminen, Modulen & Preisen

## 🌳 EINZELGESPRÄCHE

(nach Terminvereinbarung je 60 Minuten)

### 1. „Bewerbung, Klärung von Fragen und Zielen“

In diesem ausführlichen Vorgespräch hast du die Möglichkeit, alle deine Fragen zu stellen, die dir wichtig sind. Ebenso werden wir gemeinsam herausfinden, was deine persönlichen Gründe, Motivationen und Ziele für eine Jahresbegleitung sein könnten.

### 2. „Zwischenstand deiner persönliche Entwicklung“

Wir sprechen über deinen bisherigen Weg in der Jahresbegleitung. Sind deine Erwartungen bisher erfüllt worden? Wo brauchst du noch Unterstützung? Wie geht es dir in der Gruppe etc.?

### 3. „Reflexion“ am Ende des Lehrganges

Hast du deine Ziele erreicht? Wie geht es in der Zukunft für dich weiter?  
Abschluss und Resümee



---

## 🌳 Termine der WOCHENEND-Kurse

jeweils Samstag von 13 bis 19 Uhr  
und Sonntag von 10 bis ca. 16 Uhr (mit 1 Stunde Mittagspause)

JR – Modul 1: Sa 16.09. / So 17.09.2023

JR – Modul 2: Sa 14.10. / So 15.10.2023

JR – Modul 3: Sa 18.11. / So 19.11.2023

JR – Modul 4: Sa 15.12. / So 16.12.2023

JR – Modul 5: Sa 14.01. / So 14.01.2024

JR – Modul 6: Sa 17.02. / So 18.02.2024

JR – Modul 7: Sa 16.03. / So 17.03.2024

JR – Modul 8: Sa 20.04. / So 21.04.2024

JR – Modul 9: Sa 25.05. / So 26.05.2024

JR – Modul 10: Sa 15.06. / So 16.06.2024

---

## 🌳 GRUPPENCOACHINGS

zwischen den Intensivtagen jeweils von 18 bis 19 Uhr (via ZOOM)

GC 1: Mo, 02.10.2023

GC 2: Mo, 30.10.2023

GC 3: Mo, 04.12.2023

GC 4: Mi, 03.01.2024

GC 5: Mo, 29.01.2024

GC 6: Mo, 04.03.2024

GC 7: Mi, 03.04.2024

GC 8: Mo, 06.05.2024

GC 9: Mi, 05.06.2024



## SEPTEMBER 🍂

### *Von der Wurzel bis zur Krone*

#### *Dein Lebensbaum*

Dein Lebensbaum gibt Aufschluss darüber, wo du jetzt gerade stehst... von den Wurzeln bis zur Krone, ob eventuelle „Hindernisse“ noch aufgelöst werden dürfen, damit du dorthin wachsen kannst, wo du hin möchtest. Es werden auch die Begrifflichkeiten Kreativität und Spiritualität beleuchtet / definiert und anhand der Ergebnisse die weiteren, aufbauenden Schritte geplant.



## OKTOBER 🍂

### *Die Blätter verfärben sich, Energie wird gebündelt*

#### *Inspirationen*

Inspirare bedeutet Atmen. So wie der Baum im Herbst beginnt, den Saft aus den Blättern zurück zu ziehen, so bündeln wir nun unsere Energie und verlangsamen unseren Atem. Wir lassen uns inspirieren, um mit allen Herausforderungen im Leben besser umgehen zu können. Du lernst in diesem Modul verschiedenste Atem- und Entspannungstechniken sowie die wichtigsten Grundlagen für Meditationen. Wir „färben unseren Alltag“ neu ein.



## NOVEMBER 🍂

### *Die Blätter fallen, Ballast wird abgeworfen*

#### *Rituale, Räuchern & Raunächte*

Die dunkle Zeit im Jahr beginnt. Wie du innere Einkehr halten kannst und deine eigenen Rituale entwickelst, ist in diesem Modul von zentraler Bedeutung. Ebenso nutzen wir altes Wissen und Weisheiten, wie z.B. das bewusste Zelebrieren der Raunächte und wie diese dich bei der Reinigung von verbrauchten Energien, sowie der Transformation von altem Ballast unterstützen können, um dich auf die stille Zeit vorbereiten zu können.





## DEZEMBER ❄️

### *Der Baum ruht in sich*

*Jahres(w)ende*

Am Ende eines Jahres ist es hilfreich und heilsam, bewusst in die Stille und Einkehr zu gehen, um alles Erlebte und Erfahrene für sich zu reflektieren. Wo gibt es noch etwas anzuschauen, zu lösen oder zu heilen? Wir bereiten uns auf den Übergang in ein neues Jahr vor: Impulse, Anleitungen, Übungen und eventuelle Visionen.



## JÄNNER ❄️

### *Die eigenen Kräfte und Säfte neu ausrichten*

*Chakren / Energiezentren*

Sich selbst energetisch in Einklang bringen zu können und die Energiezentren zu nutzen, ist ein wichtiger Schritt, um immer wieder in die Mitte zu kommen. Gerade in schwierigen Situationen oder bei unvorhergesehenen Ereignissen (z.B. Schicksalsschläge oder Krisen) ist es besonders wichtig, die eigenen Kraftquellen aktivieren zu können. In diesem Modul lernst du das faszinierende Handwerk der Chakren-Harmonisierung und des energetischen Schutzes anzuwenden sowie den Zusammenhang der Chakren zu Körper, Geist und Seele zu verstehen.



## FEBRUAR ❄️

### *Ausdehnung des neuen Jahresringes*

*Du und dein Königreich*

Der Baum will wachsen und die Jahresringe werden immer größer, so wie jeder Mensch in seinem Leben wachsen und sein „Königreich“ ausdehnen möchte. Aber wie ist es um DEIN Königreich beschaffen? Bist du denn vollkommen in deiner Macht? Führst du das Zepter an? Sind deine Grenzen klar und kannst du sie auch verteidigen? Spannende Fragen, die wir an diesem Wochenende gemeinsam auf spielerische Art und Weise sichtbar machen werden. Über Macht und Ohnmacht, über Eigenverantwortung und Rollenverständnis, über Würde und Narretei, wirst du dein Königreich neu definieren.



## MÄRZ

### *Frische Triebe*

*Tauche ein in deine Kreativität*

In diesem Modul darfst du dich in deiner Kreativität „austoben“. Du malst dir deinen bisherigen und zukünftigen Weg im wahrsten Sinne des Wortes aus. Vielleicht wirst du überrascht sein, was sich hier alles zeigen kann. Deinen Visionen und Fantasien werden keine Grenzen gesetzt. Lass deine Ideen austreiben!



## APRIL

### *Erste Knospen!*

*Stärken und Schwächen gezielt einsetzen*

Was sind deine Stärken? Wo liegen deine Schwächen? Oder können auch Schwächen zugleich Stärken sein? Wer seine Stärken und vermeintlichen Schwächen kennt, kann diese für sich selbst am allerbesten nutzen. Wir finden heraus, was deine größten angenommenen Stärken und vermuteten Schwächen sind und bauen darauf auf, sodass du auch alle wichtigen Triebe in Knospen verwandeln kannst.



## MAI

### *Schon in voller Blüte?*

*Das blüht dir jetzt*

Gemeinsam betrachten wir deine/eure bisherigen Blüten: alle Bereiche, in denen du für dich/ihr für euch persönlich kleine oder auch größere Erfolge erzielen konntet. Eure Wünsche und Bedürfnisse für dieses Wochenende stehen im Zentrum. Damit jede/r noch all das bekommt, was sie/er benötigt für die Ernte ihrer/seiner Früchte am Ende der Jahresbegleitung.





JUNI 🌻

*Im vollen Saft mit süßen Früchten*

*Dein Lebensbaum mit neuem Jahresring*

Blüten oder Früchte? Bist du mit deiner Ernte zufrieden? Wie war das gemeinsame Jahr für dich? Ist der Jahresring nach deiner Vorstellung gewachsen? Reflexion, Abschluss und Überblick der gemeinsamen Zeit und was noch weiter in dir wachsen möchte.



JULI 🌻

*Die Ernte feiern!*

*Zeit zum Feiern!*

Lasst uns gemeinsam diese Zeit mit Speis und Trank feiern, die Lebensfreude spüren und genießen, was wir in diesem Jahresring zusammen erfahren haben.

*Zeit wird noch bekannt gegeben!*





€ 1500,-  
Ersparnis mit  
Pionier- / und  
Frühbucher-  
bonus

## *GESAMTPAKET 2023 / 2024*

- 3 Einzelgespräche je 60 Minuten
- 10 Wochenend-Kurse/Module  
(20 Kurstage mit insgesamt 132 Einheiten à 50 Minuten)
- 9x Gruppencoaching via Zoom zwischen den Intensivtagen / Frage & Antwort
- 20x Pausenverpflegungen an den Kurstagen mit Kaffee, Tee, Gebäck und Obst
- 20x Materialien vor Ort wie Farben und Papiere etc. anbei den Intensivtagen
- 1 Kunstdruck - Notizbuch mit Design von Astrid Maria Lechner
- 1 Zeichenmappe zur Aufbewahrung aller Bilder, die entstehen werden
- Unterlagen & Arbeitsblätter
- gemeinsames Sommer-/Abschlussfest

Mehrwert der Jahresbegleitung	€ 4.498,-
<i>abzüglich Pionier-Bonus EINMALIG NUR FÜR DIESEN LEHRGANG!</i>	- € 750,-
<i>abzüglich Frühbucherbonus Einzahlung bis 15.7.2023</i>	- € 750,-

---

**Gesamtkosten** **€ 2.998,-**