

Trauma-Heilungs Retreat I - III

besonders geeignet für Menschen in helfenden Berufen

mit Heinz Mürger

Inhalt dieser Trauma-Heilungs Retreats sind selbstheilende Übungen auf der körperlichen, psychischen und geistig/spirituellen Ebene zur Verarbeitung von Traumata und Stress: ein Selbsterfahrungsprozess.

Im THR I: liegt der Fokus auf dem Umgang mit verletzten Persönlichkeitsanteilen

Im THR II: liegt der Fokus auf dem Umgang mit verletzenden Persönlichkeitsanteilen

Im THR III: liegt der Fokus auf verletzten und verletzenden Persönlichkeitsanteilen

Traumata gehören zum Leben. Die Menschheit hat durch viele Jahrhunderte hindurch Traumata verarbeitet und Strategien entwickelt, um schwerste Belastungen zu überleben.

Leider werden natürliche Überlebensreaktionen oft unterbrochen, wie beispielsweise schreien, weinen und zittern, weil diese als Schwäche abgewertet werden. Dadurch kann nicht immer ein natürlicher Heilungsprozess stattfinden. Werden traumatische Erfahrungen ernst genommen und als ein Teil des Lebens verstanden, ist es möglich die Energie, welche durch die traumatischen Erfahrungen festgehalten wird, wieder zu befreien und ins Leben zurück zu führen.

In diesen Tagen möchte ich zeigen, wie ein Selbstheilungsprozess angeregt und unterstützt werden kann. Selbstheilende Übungen müssen über eine längere Zeit regelmässig durchgeführt werden, damit sie Veränderungen im menschlichen Energiesystem bewirken können. Sie können nach eigenem Ermessen eingesetzt werden und setzen bei der Eigenverantwortung für die persönliche Heilung und den individuellen Prozess an. Damit wird die Erfahrung der Selbstwirksamkeit gefördert.

Personen, die in helfenden Berufen arbeiten, setzen sich oft den Traumata ihrer Klienten aus. Diese können die eigenen Traumata aktivieren. Es ist daher hilfreich verschiedene Techniken zu kennen, um die eigenen Verletzungen zu heilen.

In diesen Tagen werden verschiedene Übungen auf körperlicher, psychischer und geistig/spiritueller Ebene gemeinsam durchgeführt und die gemachten Erfahrungen in der Gruppe ausgetauscht.

Wir arbeiten mit Körperübungen, mit Visualisation von Farben, Symbolen und Bildern, sowie mit Imaginationen und Meditationen.

Auf der Körperebene:

Das neurogene Zittern hilft den physischen Körper nach traumatischen Erfahrungen zu entspannen, selbst wenn diese schon lange Zeit zurück liegen. Diese Methode hilft Stress und zurückgehaltene Energie aus dem Körper zu befreien. Das neurogene Zittern ist eine Technik aus der Bioenergetik, welche von David Berzeli zu einer eigenständigen Methode (TRE®)* weiterentwickelt wurde. Weitere Übungen ergänzen die Körperarbeit.

Auf der psychischen Ebene:

Wir befassen uns u.a. mit dem Ansatz der psychodynamischen Imagination.

Durch das innere Gestalten mit schöpferischen Bildern können wir neue Erlebnismöglichkeiten initiieren, um seelische Verletzungen zu heilen.

Frau Dr. med. Luise Reddemann hat diesen Ansatz zu einer eigenen Therapieform PITT (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie) entwickelt. Wir werden diese Methode zur Selbst-

erfahrung in der Gruppe benutzen. Dies hat den Vorteil, dass die GruppenteilnehmerInnen an den Heilungsbildern der anderen TeilnehmerInnen und ihren Prozessen teilhaben können.

Auf der geistigen/spirituellen Ebene:

Ein weiterer Ansatz ist die feinstoffliche Energie- und Meditationsarbeit von Bob Moore. Bob war ein irischer Heiler und Lehrer, welcher in Dänemark das „Psyki Center“ leitete. Seine Methode umfasst das ganze Energiesystem des Menschen. Die Übungen reichen von der körperlichen bis zur geistigen Ebene.

Dieser Selbsterfahrungsprozess kann später mit Einzelsitzungen und weiteren Retreats **fortgeführt** werden.

Das Seminar findet **in kleinen Gruppen** von 4-6 TeilnehmerInnen statt.

InteressentInnen, welche in einer therapeutischen Behandlung sind oder schwere Erkrankungen haben, sprechen eine mögliche Teilnahme am Seminar mit ihrem Therapeuten oder Arzt ab. Das Seminar ist keine Therapie.

Vorgespräch: Bei allen weiteren Fragen und Anliegen steht der Kursleiter, Heinz Münger, gerne für ein Gespräch zur Verfügung

* TRE®: Diese Übungen dürfen von teilnehmenden Therapeuten nicht in ihrem professionellen Setting ohne eine anerkannte Ausbildung weitergegeben werden.

Ort: Zentrum für Meditation, Energiearbeit und inneres Wachstum
Ester und Heinz Münger
Steinegg 26
9042 Speicher

Leitung: Heinz Münger, Psychologin FH, Psychotherapeut, Kursleiter für Meditation und Energiearbeit sowie TRE-Provider

Seminarkosten: abhängig von der Länge des Retreats und Anzahl der TeilnehmerInnen
(Fr. 150.- bis Fr. 220.- pro Tag)

Übernachtung: Im Haus stehen einfache Zimmer (ein 1 Bett- und zwei 2-Bettzimmer) zum Übernachten und eine Küche zum Kochen zur Verfügung.
Kosten für Unterkunft: Fr. 22.- bis 28.- pro Nacht.
Selbstverständlich kann auch auswärts übernachtet werden.

Termine: Siehe Webseite oder Info: E.+ H. Münger, 071 344 91 01

Anmeldung bis: 2 Monate vor Kursbeginn. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Arbeitszeiten: 10 - 18 Uhr (Mittagspause ca. 2 Stunden)

Mitnehmen: bequeme Kleider und Schreibmaterial, Verpflegung

Anmeldung bitte schriftlich an: Heinz Münger, Steinegg 26, CH 9042 Speicher
Für weitere Informationen oder für ein Vorgespräch steht Heinz Münger gerne zur Verfügung.
Tel. +41 (0)71 344 91 01 oder E-Mail: e.h.muenger@sunrise.ch

Besondere „Trauma-Heilungs Retreat“ Angebote: Es ist auch möglich allein, zu zweit oder zu dritt für 1 - 5 Tage ein Retreat durchzuführen. Teilen Sie uns Ihr Interesse mit dem Anmeldeformular mit.

Kosten für Einzelsitzung:

Einzelsitzung: pro Std. Fr. 120.- eine Einzelsitzung dauert 1 - 1½ Stunden

* In finanziellen Notlagen können Sie vorgängig um eine Preisreduktion nachfragen

Anmeldung: schriftlich (Anmeldefrist siehe Ausschreibung)
an: Zentrum für Meditation, Energiearbeit und inneres Wachstum
Ester und Heinz Münger
Steinegg 26
CH- 9042 Speicher

⌘< -----

Anmeldetalon für Kurse

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

Trauma-Heilungs Retreat vom

Trauma-Heilungs Retreat vom.....

ich bin am Trauma-Heilungs Retreat interessiert aber zu einem anderen Termin

ich bin am einem besonderen Trauma-Heilungs Retreat interessiert: *0 einzeln, 0 zu zweit, 0 zu dritt, an *Tagen (*Anzahl Tage eintragen), ev. mit folgender Person:*

Vorname:.....Name:.....

Adresse:.....

Plz.:.....Ort:.....

Beruf:.....

e-Mail:.....Tel.:.....

Datum:.....Unterschrift:.....

Bemerkungen:

Übernachtung:

ich bin interessiert an:

Zimmer mit Gemeinschaftsbad (Fr. 28.-/pro Nacht)

ich bin ev. bereit zu zweit ein Zimmer zu benützen (Fr. 22.- p/N)

ich wohne auswärts

Anmeldbedingungen: schriftlich, Anmeldefrist siehe Ausschreibung.

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird das Kursgeld in der Regel vollumfänglich in Rechnung gestellt, ausser wenn der freie Platz belegt wird. Die Kursleitung haftet grundsätzlich nicht für Personen- und Sachschäden sowie für den Verlust von Gegenständen.