

# Trauma-Heilungs Retreat in Köln

besonders geeignet für Menschen in helfenden Berufen  
mit Heinz Münger

***Der Inhalt dieses 3 tägigen Trauma-Heilungs Retreats sind selbstheilende Übungen auf der körperlichen, psychischen und geistig/spirituellen Ebene zur Verarbeitung von Traumata und Stress.  
Ein Selbsterfahrungsprozess.***

Traumata gehören zum Leben. Die Menschheit hat durch viele Jahrhunderte hindurch Traumata verarbeitet und Strategien entwickelt, um schwerste Belastungen zu überleben. Werden traumatische Erfahrungen ernst genommen und als 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 3 Tagen möchte ich zeigen, wie ein Selbstheilungsprozess angeregt und unterstützt werden kann. Wir werden verschiedene Übungen gemeinsam durchführen und die Erfahrungen in der Gruppe austauschen. Die selbstheilenden Übungen können anschliessend nach eigenem Ermessen im Alltag eingesetzt werden. Sie setzen bei der Eigenverantwortung und Selbstfürsorge an.

Unter anderem arbeiten wir auf der Körperebene mit dem neurogenen Zittern, auf der psychischen Ebene mit Imaginationen und auf der geistig/spirituellen Ebene mit Energieübungen und Meditationen.

## **Das neurogene Zittern:**

Das neurogene Zittern hilft, Stress und zurückgehaltene Energie aus dem Körper zu befreien und den Körper nach traumatischen Erfahrungen zu entspannen. Dies gelingt auch, wenn diese Erfahrungen schon lange Zeit zurückliegen. 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.

## **Psychodynamische Imaginationen:**

Durch das innere Gestalten von 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 Selbsterfahrung in der Gruppe benutzen. Dies hat den Vorteil, dass die GruppenteilnehmerInnen an den Heilungsbildern der anderen TeilnehmerInnen und ihren Prozessen teilhaben können.

## **Energieübungen und Meditationen:**

Achtsamkeitsübungen, Energieübungen und Meditationen wirken auf unser ganzes Energiesystem; auf die physische, psychische und geistige Ebene. Sie helfen uns zu harmonisieren, zu balancieren, zu klären und Blockaden zu lösen. Sie ermöglichen auch in unsere seelische Tiefe zu kommen, uns zu zentrieren und neue Aspekte zu finden.

Der Selbsterfahrungsprozess kann später mit weiteren Retreats fortgeführt werden.

Das THR findet in kleinen Gruppen von 5 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 Retreat ist keine Therapie.

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

Tel 0041 (0)71 344 91 01 oder E-Mail [heinz.muenger@sunrise.ch](mailto:heinz.muenger@sunrise.ch), [www.innereswachstum.ch](http://www.innereswachstum.ch)

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

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

**Gruppengrösse:** 5 Personen

**Seminarkosten:** 410.-€\*

\* Unter Berücksichtigung besonderer finanzieller Situationen kann vorab ein geänderter Preis vereinbart werden.

**Termin, Ort und Zeit:**

**Termin:** Freitag 06.12.2019 bis Sonntag 08.12.2019

**Ort:** Praxis für klassische Homöopathie, Neusser Platz 10, 50670 Köln

**Die Zeiten sind jeweils 10 – 18.30**, Mittagspause ca. 1½ Stunden.

Für Tee u.a. Getränke und Snacks in den Pausen ist gesorgt.

**Mitnehmen:** bequeme Kleider, Schreibmaterial, eventuell Verpflegung und eine Turnmatte

**Anmeldung:** bis 30.09.2019 (Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt)

**an:**

Ruth Wittassek

Praxis für klassische Homöopathie

Neusser Platz 10

50670 Köln.

Tel.0049 (0) 221-9327585 E-Mail: [ruth.wittassek@gmx.de](mailto:ruth.wittassek@gmx.de)

**an:** Ruth Wittassek, Praxis für klassische Homöopathie  
Neusser Platz 10  
50670 Köln.

---

**Anmeldetalon**

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

0 **Trauma-Heilungs Retreat** vom:.....

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

Adresse:.....

Beruf:.....

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

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

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

**Bemerkungen:**

**Anmeldbedungen:** 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.