

Weiterführung des Trauma-Heilungs Retreats 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 geistig/spirituellen, psychischen und körperlichen Ebene zur Verarbeitung von Traumata und Stress. Ein Selbsterfahrungsprozess.

Dieses Retreat wird im Juni 2020 zum vierten Mal in Köln durchgeführt. Die Teilnehmerzahl wurde auf vier Personen beschränkt, damit jede/jeder TeilnehmerIn die Möglichkeit hat zwei persönliche Einzelarbeiten in der Gruppe durchzuführen.

In diesem Retreat werden wir uns auch den kollektiven- und transgenerativen Traumata widmen, sofern diese in den Vordergrund treten.

Allgemeines zum Retreat:

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

Natürliche Überlebensreaktionen wie beispielsweise schreien, weinen und zittern, werden oft unterbrochen, weil sie als Schwäche abgewertet werden. Dadurch kann nicht immer ein natürlicher Heilungsprozess stattfinden. Werden psychische Verletzungen 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 Tagen erfahren die TeilnehmerInnen wie ein Selbstheilungsprozess angeregt, unterstützt und vertieft 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. Deren Traumata können die eigenen Traumata aktivieren. Es ist daher hilfreich Techniken zu kennen, um die eigenen Verletzungen zu heilen.

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

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

Jede/jeder TeilnehmerIn hat die Möglichkeit 1-2 Einzelarbeiten in der Gruppe zu machen.

Auf der Körperebene:

Das neurogene Zittern hilft den physischen Körper nach traumatischen Erfahrungen zu entspannen, selbst wenn diese schon lange Zeit zurückliegen. 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 von schöpferischen Bildern können wir neue Erlebnismöglichkeiten injizieren, 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.

Auf der geistigen/spirituellen Ebene:

Ein wichtiger Ansatz auf dieser Ebene 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. Diese Übungen reichen von der körperlichen bis zur geistigen Ebene.

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

Das Seminar findet **in kleinen Gruppen** von 4 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.

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.

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

Begleitung und Organisation:

Ruth Wittassek, Homöopathin, Köln

Gruppengröße: 4 Personen

Seminarkosten: Kosten: 410.-€*

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

Termine, Orte und Zeiten:

1. Termin: Samstag 20. Juni bis Montag 22. Juni 2020

2. Termin: Freitag 26. Juni bis Sonntag 28. Juni 2020

Ort: Praxis für klassische Homöopathie, Neusser Platz 10

50670 Köln

Die Zeiten sind jeweils 10 bis 18:30 Uhr, Mittagspause ca. 1½ Stunden

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

Anmeldung bis: 1.04.2020: schriftlich an Ruth Wittassek
Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt

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

Anmeldung bitte schriftlich an:
Ruth Wittassek, Praxis für klassische Homöopathie, Neusser Platz 10, 50670 Köln

Für weitere Informationen: stehen Heinz Münger Tel. +41 (0)71 344 91 01,
E-Mail: e.h.muenger@sunrise.ch, www.innereswachstum.ch
oder
Ruth Wittassek, Praxis für klassische Homöopathie, Neusser Platz 10, D 50670 Köln,
Tel. +49 (0)221-932785, (12.30-13.30Uhr) www.homoeopathie-wittassek.de
gerne zur Verfügung.



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

Anmeldetalon für Kurse

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.