

# Trauma-Heilungs Retreat (THR)

besonders geeignet für Menschen in helfenden Berufen  
für Einsteiger und Erfahrene

mit Heinz Mürger

***Inhalt dieses 3- tägigen Trauma-Heilungs Retreats sind selbsteilende 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 Selbsteilungsprozess angeregt und unterstützt werden kann. Wir werden verschiedene Übungen gemeinsam durchführen und die Erfahrungen in der Gruppe austauschen. Die selbsteilenden 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 max. 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 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.

- Ort:** Zentrum für Meditation, Energiearbeit und inneres Wachstum  
Ester und Heinz Münger  
Steinegg 26  
9042 Speicher
- Leitung:** Heinz Münger, Psychologe FH, Psychotherapeut, Kursleiter für Meditation und Energiearbeit sowie TRE-Provider
- Gruppengrösse:** 3 - max. 4 Personen
- Seminarkosten:** Fr. 510.00\* (für drei Tage)
- 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.
- Termin:** 1. Termin: Do 21. 05. (Auffahrt) bis Sa 23. 05. 2020 oder  
2. Termin: Sa 30.05. bis Montag 01.06.2020 Pfingsten
- Anmeldung bis:** 2 Monate vor Kursbeginn. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
- Arbeitszeiten:** 10 - 18 Uhr (Mittagspause ca. 1½ Stunden)
- Mitnehmen:** bequeme Kleider und Schreibmaterial, Verpflegung
- Anmeldung** bitte schriftlich an: Eva Maria Straub  
Schulstrasse 6  
8583 Donzhausen  
E-Mail: [info.traumaheilung@bluewin.ch](mailto:info.traumaheilung@bluewin.ch)

\* In finanziellen Notlagen können Sie vorgängig um eine Preisreduktion nachfragen

**Anmeldung:** schriftlich (Anmeldefrist siehe Ausschreibung)

**an:** Eva Maria Straub  
Schulstrasse 6  
8583 Donzhausen

**Anmeldetalon für Kurse**

Ich melde mich für folgendes Retreat/ folgenden Kurs an:

.....

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

Adresse:.....

Beruf:.....

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

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.