



Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde!



Wir möchten Euch ganz herzlich einladen zu **einer ganz besonderen Veranstaltung bei den Galions in Grebenau-Bieben.**

Wir freuen uns sehr, dass **Gopal, ein erfahrener Traumatherapeut,** bei uns zu Gast sein wird und uns **sein Wissen und seine Erfahrung** zur Verfügung stellt.

Es gibt wohl kaum einen Menschen, in dessen Leben Trauma keine Rolle spielt. Sehr viele Menschen leiden unter einem oder mehreren Traumata, bewusst oder unbewusst.

Es kann sein, dass durch schlimme, manchmal länger andauernde Erfahrungen in der frühen Kindheit ein so genanntes Entwicklungstrauma entstanden ist. Im späteren Leben kann es durch plötzlich auftretende Erlebnisse, wie Unfälle, Gewalt- oder Verlusterfahrungen, zu so genannten Schocktraumata kommen.

Ein Trauma schränkt den betroffenen Menschen oft sehr ein und kann unter anderem zu Angstzuständen, Gefühlen von Unwohlsein, Depression, Schwierigkeiten in Beziehungen und stark verminderter Energie führen, sowie zu aggressivem Verhalten.

Mittlerweile gibt es recht einfache und schnell wirksame Methoden, um Schocktraumata aufzulösen und die damit einhergehenden Symptome zu heilen. Eine dieser Methoden ist **TRE - Tension & Trauma Releasing Exercises** - mit der Gopal seit einigen Jahren sehr erfolgreich arbeitet.

Das schöne an **TRE** ist, dass man es ganz einfach **für sich alleine im Alltag anwenden** kann. Zudem ist es eine recht **angenehme Methode mit deutlich spürbarer Wirkung.**

Diese Methode wird Gopal vorstellen und vermitteln, so dass Ihr sie zuhause für Euch nutzen könnt.

Zusätzlich besteht die **Möglichkeit zu Einzelsitzungen** mit Gopal.



Wann???

Am Samstag, den 4. November 2017,

um 10 Uhr - Vortrag: Allgemeine Informationen zu Trauma

- Was ist ein Trauma?
- Welche Arten von Trauma gibt es?

- Wie wirken sich Traumata aus?
- Wie kann man Traumata und ihre unangenehmen Auswirkungen heilen?
- Erste Information zur Körper-Methode TRE
- Bis maximal 12 Uhr
- Kosten: 10 - 15 Euro nach eigenem Ermessen

anschließend Mittagspause mit leckerer Kürbiscremesuppe

**Praktisches Erlernen der Methode TRE - Trauma & Tension Releasing
Exercise in Kleingruppen**

14 Uhr bis 15:30 Uhr, Kleingruppe I

17 Uhr bis 18:30 Uhr, Kleingruppe II

- Erlernen der 7 einfachen TRE-Übungen unter fachlicher Anleitung von Gopal
- Erste Erfahrung mit der Wirkung der Methode
- Kleingruppen von bis zu 4 Personen
- Bitte mit bequemer Kleidung
- Kosten: 20 - 25 Euro nach eigenem Ermessen

Am Sonntag, den 5. November 2017,

10 Uhr bis 11:30 Uhr, Kleingruppe III

oder

Einzelstunde mit Gopal nach Absprache

13 Uhr bis 14:30 Uhr Einzelstunde mit Gopal nach Absprache

16 Uhr bis 17:30 Uhr Einzelstunde mit Gopal nach Absprache

Möglich sind:

- Gespräche bezüglich persönlicher Traumatisierung und Symptomen wie Depression, Ängsten, usw.
- Gespräche zu allgemeinen Lebensthemen (Beziehung, Geld, Krankheiten, usw.)
- TRE-Einzelarbeit
- Beziehungsklärung mit Paaren (Traumaaarbeit mit dem Partner im Dreier-Gespräch)
- Energieübertragung (z. B. in Form von Händeauflegen)

- Die Sitzungen dauern ca. 1,5 Stunden
- Kosten: 90 Euro

Gegebenenfalls besteht auch am Montag noch die Möglichkeit zu Einzelsitzungen mit Gopal. Bitte die Termine möglichst vorher schon anfragen. Spontane Einzelsitzungen sind natürlich auch möglich, wenn noch Termine frei sind.

Weitere Information, Texte, Vorträge und links zu Videos mit Gopal findest du auf seiner Website: <https://www.traumaheilung.net/>

Hier noch einmal die **Zusammenfassung des zeitlichen Ablaufs:**

Samstag, 4. November 2017

- **10 Uhr bis höchstens 12 Uhr Vortrag: Allgemeine Informationen zu Trauma**
- **anschließend Mittagspause mit leckerer Kürbiscremesuppe**
- **Erlernen der Methode TRE - Trauma & Tension Releasing Exercise**
14 Uhr bis 15:30 Uhr, Kleingruppe I
17 Uhr bis 18:30 Uhr, Kleingruppe II

Sonntag, 5. November 2017

- **10 Uhr bis 11:30 Uhr, Kleingruppe III oder Einzelsitzung mit Gopal** nach Absprache
- **13 Uhr bis 14:30 Uhr Einzelsitzung mit Gopal** nach Absprache
- **16 Uhr bis 17:30 Uhr Einzelsitzung mit Gopal** nach Absprache

Bitte meldet Euch an, wenn Ihr teilnehmen wollt.

Entweder per Mail  **galions@web.de** oder
telefonisch unter  **06646 919025**.

Wir freuen uns sehr auf Euch.   

Ganz liebe Grüße

Yashu für die Galions

Galions e. V.
Brunnenstraße 3
36323 Grebenau-Bieben

 **06646 919025**