



Oster-Retreat / Traumaheilung GOPAL

17.04.2019 bis 23.04.2019

Schloss Bettenburg - Seminarhaus



Im Zentrum dieses Retreats steht die individuelle Begegnung mit Gopal in Form von Einzelsitzungen. In jedem Gruppenblock bietet sich dafür die Möglichkeit nach vorne zu kommen und mit Gopal zu sprechen.

Alle Ebenen können dabei bearbeitet werden: Traumaprägungen, Umgang mit Gefühlen und Beziehungen, Orientierung worum es mir wirklich geht, Wissensvermittlung, körperliche Beschwerden, Meditation/Spiritualität, uvm.. Die anderen Gruppenmitglieder begleiten den Prozess durch liebevolle Aufmerksamkeit.

Für diese Arbeit werden keine Erlebnisdetails aus deiner persönlichen Vergangenheit benötigt, es ist also nicht notwendig über das, was du erlebt hast, zu berichten. Natürlich kannst du dies tun, wenn du möchtest, für die Transformation ist es jedoch nicht notwendig.

Unterstützend finden morgens Meditation und Abends leichte Körperübungen statt. So sind alle Ebenen des Nervensystems abgedeckt und es kann zu tiefgreifenden Veränderungen kommen. Auch üben wir gemeinsam das ehrliche Mitteilen unser Gefühlszustände.

Im Verlaufe des Retreats verlagert sich der Schwerpunkt immer mehr von der Körperentladung und Klärung von individuellen Fragen hin zu Stille und Meditation. Wir lassen ein Gruppenbewusstsein entstehen, dass uns trägt.

Dieses Retreat verbindet modernste Traumaarbeit des Westens mit den spirituellen Methoden des Ostens. In der Mitte begegnen wir uns :-)

Du kannst exakt auf der Ebene arbeiten, die gerade für dich dran ist. Nichts wird ignoriert, verspiritualisiert oder übersprungen.

Voraussetzungen

Die folgenden Dokumente müssen spätestens zum Veranstaltungsbeginn ausgedruckt und ausgefüllt vorliegen:

<https://www.traumaheilung.net/Persönliche-Voraussetzungen-zur-Teilnahme.pdf>

<https://www.traumaheilung.net/Rechtliche-Rahmenbedingungen-Lebensberatung.pdf>

Kosten

Retreatkosten 480,- pro Teilnehmer/in

Zzgl. Übernachtung/Verpflegung

Veranstaltungsort

Schloss Bettenburg

Manau 22

97461 Hofheim i.UFr.

Info / Anmeldung

Ansprechpartnerin ist **Barbara:**

focusingfirst@gmail.com

Programm

Anreisetag

Check-in

(Abendessen)

19:00 - 20:00 Uhr: Begrüßung / Gruppe (*keine* Vorstellungsrunde)

20:00 - 21:00 Uhr: Osho Kundalini-Meditation

Tagesprogramm

(Frühstück)

9:00 - 10:00 Uhr: Stilles Sitzen

(kurze Pause)

10:00 - 12:00 Uhr: Gruppe

(Mittagessen)

16:00 - 18:00 Uhr: Gruppe

(Abendessen)

20:00 - 21:00 Uhr: Osho Kundalini-Meditation

Abreisetag

(Frühstück)

9:00 - 10:00 Uhr: Stilles Sitzen

(kurze Pause)

10:00 - 12:00 Uhr: Gruppe/Verabschiedung (*keine* Feedbackrunde)

(Mittagessen)

Check-out / Heimreise

In diesem Retreat fließen alle meine Bemühungen methodenfrei in **EINS** zusammen:
Einzel-/Paarsitzungen, Wissensvermittlung, Selbsterfahrung, Körperübungen,
Gruppenzugehörigkeit, Meditation, Energiearbeit, Fortbildung, Supervision und
Vernetzung.



Gopal, Heilpraktiker für Psychotherapie

gopal@traumaheilung.net

Tel. 0176-72718821

www.traumaheilung.net

Vita

