



# Oster-Retreat / Traumaheilung GOPAL

08.04.2020 bis 14.04.2020

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 unserer Gefühlszustände und Projektionen mit **FLOATING**.

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.**



Die Bettenburg ist ein stiller, zauberhafter Ort für innere Arbeit und Urlaub zugleich.

### **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](mailto:focusingfirst@gmail.com)

*In diesem Retreat ist Platz für max. 30 Teilnehmer/innen.*

# Programm

## **Anreisetag**

Check-in

*(Abendessen)*

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

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

## **Tagesprogramm**

*(Schweigen bis nach der Meditation)*

7:00 - 8:00 Uhr: Stilles Sitzen

*(Frühstück)*

10:00 - 12:00 Uhr: TFM-Gruppe

*(Mittagessen)*

15:00 - 17:00 Uhr: FLOATING: Gruppenregulation

*(Abendessen)*

19:00 – 20:30 Uhr: Tanzen / Kundalini-Meditation

## **Abreisetag**

*(Schweigen bis nach der Meditation)*

7:00 - 8:00 Uhr: Stilles Sitzen

*(Frühstück)*

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

*(Mittagessen)*

Check-out / Heimreise

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



Gopal, Heilpraktiker für Psychotherapie

[gopal@traumaheilung.net](mailto:gopal@traumaheilung.net)

Tel. 0176-72718821

[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)

Vita

