

.....

# Workshops Reise durch die eigene Schwangerschaft, Geburt und Kindheit als Quelle von Heilung

.....

Es ist unser Körpergedächtnis, unser Unbewusstes, das alles abspeichert und unser Leben beeinflusst. Die negativen Erlebnisse können als Blockaden, Ängste oder Schmerz wirken und uns am Vorwärtsschreiten hindern. Die guten Erlebnisse wirken als Ressourcen.

Ein Baby im Bauch seiner Mutter ist für Informationen aus dem Umfeld seit der Zeugung empfänglich. Es ist verbunden und fühlt zutiefst mit seinen Eltern. Alte und neue, nicht verarbeitete Verletzungen von Vater und Mutter prägen das Kind in dieser Zeit auf entscheidende Weise.

Erinnern an diese früheste Lebenszeit, an die Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit können wir uns nicht. Die Spuren des Erlebten, diese frühesten Prägungen, sind jedoch auf unbewusster Ebene in unserem Körper gespeichert. Ebenso die Prägungen aus der Kindheit und der Jugendzeit. Unser Körperbewusstsein vergisst nichts. Aber gerade in dieser Tiefe, dort wo die frühesten Erfahrungen und Verletzungen gespeichert sind, ist der Zugang zu unseren grössten Schätzen, zu unserer Kreativität und Intuition oft verschüttet.

Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Jeder Teilnehmer, ausser die Stellvertreter, geht auf seine persönliche «Reise». Dabei wird er von der ganzen Gruppe unterstützt und hat die Möglichkeit, auf einer tiefen Körperebene die Sensibilität und Verletzlichkeit jener frühen Lebensabschnitte nachzuerleben. Die darin

eingeschlossenen, blockierten Kräfte und Energien können durch die korrigierende Erfahrung befreit werden und stehen wieder zur Verfügung.

Alle anderen Teilnehmer der Gruppe profitieren als Repräsentanten eines Aspektes oder Teils des Familiensystems des Reisenden, weil ihre eigenen Geschichten berührt und durchlebt werden können. Und so «reist» jeder in jeder Reise auf seine Weise.

Wer sich als Stellvertreter anmeldet, «reist» zwar nicht selber mit seinem eigenen Thema, kann jedoch als Repräsentant bei den Reisen der anderen wertvolle Erfahrungen machen, die ebenfalls sehr tief gehen können und transformierend wirken – eine gute Gelegenheit, diese Arbeit kennenzulernen.

Der Körper lernt, sich selbst zu regulieren und zu heilen, wo er vorher überfordert, blockiert, gestört oder der Energiefluss behindert war. Auf der geistigen Ebene kann Klarheit und Klärung entstehen. Auf der emotionalen Ebene kann Altes aufgelöst und verabschiedet werden. Die Körpermuster werden transformiert, es entsteht Raum für Neues.

## Leitung

**Sonja Gretener**

Craniosacral Therapie  
Trauma Therapie  
Systemische Prozessbegleitung  
Mutter von drei Kindern

und

**Gerda Heynen**

Craniosacral Therapeutin  
Pränatale Körpertherapie  
Systemische Prozessbegleitung

## Abendreisen

(7 Abende nur als Ganzes buchbar)

Dienstag und Freitag

18.00 Uhr bis ca 21.30 Uhr

Fr 8.3. / Fr 22.3.

Di 16.4. / Fr 26.4.

Di 7.5. / Di 28.5.

Di 11.6. - Integration

## Kosten

830.-

Ort Stadt Luzern

Da diese Prozessarbeit schwer zu beschreiben ist, darfst du gerne bei einem Telefonat mit mir / uns mehr darüber erfahren.

Sonja Gretener - 076 349 77 00  
[www.tzunum.ch](http://www.tzunum.ch)

Gerda Heynen - 079 319 34 37  
[www.gerdaheynen.ch](http://www.gerdaheynen.ch)