



Lichtvoll und klar

Praxis für Trauma-Integration/Svetlana Schneider

So schön, dass du hierher gefunden hast! Und so schön, dass es dich gibt!

Geplanter Ablauf

Das Programm wird den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer*innen soweit wie möglich angepasst. Nach einer Rücksprache mit mir kannst du einige Programmbausteine auslassen, betrachte das nachfolgende Programm als ein Angebot an dich, du entscheidest, was du davon erleben möchtest.

Vor dem Seminar

Damit ich mich auf dich und deine einzigartige Geschichte einstellen kann, wäre es schön, wenn du vor dem Seminarbeginn einen Fragebogen ausfüllst, den ich dir nach der Anmeldung zusende.

Bringe bitte mit: bequeme Kleidung, Hausschuhe, Schuhe für einen Waldspaziergang, nach Wunsch eine eigene Yoga-Matte, dein Journal (Notizbuch), einen Gegenstand, der dir Sicherheit gibt und ggf. eine Kuschedecke.

Freitag, den 28.06.24

Anreise ab 16:00 Uhr

Wann?	Was?	Wo?
17:00 bis ca.18:30	Sicheres Ankommen <ul style="list-style-type: none"> • Orientierung gewinnen • Übungen zum Regulieren des Nervensystems und Aktivierung des Vagusnervs • gegenseitiges Kennenlernen • Austausch über Erwartungen • Commitment/Journalen 	Seminarraum KARUNA
18:30 – 19:30	Abendessen	
20:00 – 21:00	<ul style="list-style-type: none"> • Eine kleine Wissensportion: Wie wirkt der traumatische (toxische) Stress auf dein autonomes Nervensystem? Bin ich traumatisiert? Was hat das mit meinem Körper zu tun? • Körperübung zur Integration 	Seminarraum KARUNA
21:00 – 21:30	Yoga Nidra für die geruhsame Nachtruhe	Seminarraum KARUNA

Samstag, den 29.06.24

Wann?	Was?	Wo?
8:15	Morgenmeditation – dein sicherer Ort	Seminarraum KARUNA
9:00	Frühstück	
10:30 - 12:30	Eine kleine Wissensportion: Wie entstehen innere Anteile? Forschungsreise <ul style="list-style-type: none"> - Innere Landkarte erstellen: Ressourcen-Schattenseiten erkennen - Geführte Mediation zur Begegnung mit einem ausgewählten inneren Anteil und deren Integration - Reflexion/Journalen und Austausch - Übung zur Integration 	Seminarraum KARUNA
13:00	Mittagessen	
14:30 - 15:30	Ein achtsamer Waldspaziergang zur Erdung – Stabilisierungsübungen in der Natur	WALD
16:00 – 16:30	Yoga Nidra zur Regeneration	Seminarraum KARUNA
16:30 - 18:00	Forschungsreise Was brauche ich für die Trauma-Integration? Wie kann ich die Beziehungs- und Verhaltensmuster, die mir nicht mehr dienlich sind, verändern? Übungen zur Regulation des Nervensystems	Seminarraum KARUNA
18:30	Abendessen	
19:30 – 21:00	Freie Zeit Du kannst die hauseigene Sauna nutzen, dich im Haus-Hof gemütlich entspannen, spazieren gehen, Journalen. Individuelle Gespräche mit der Seminarleitung sind möglich.	
21:00 – 22:00	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexion des Tages - Geführte Abendmeditation mit anschließender Yoga-Nidra-Praxis: Verbinde dich mit deinem inneren unversehrten Kern 	Seminarraum KARUNA

Sonntag, den 30.06.24

Wann?	Was?	Wo?
8:15	Morgenmeditation – dein inneres Helferteam	Seminarraum KARUNA
9:00	Frühstück und Zimmer räumen	
10:30 – 12:30	Forschungsreise Fortführung der Themen aus dem Vortag mit Körperübungen zur Selbstregulation und Integration	Seminarraum KARUNA
13:00	Mittagessen	
14:00 – 15:30	Abschluss <ul style="list-style-type: none"> - Reflexion über das Wochenende - Ausblick auf die Integration der gewonnenen Erkenntnisse/Praktiken in den Alltag - Schließen des Kreises der Verbundenheit 	Seminarraum KARUNA
15:30 – 17:00	Abreise Individuelle Gespräche mit der Seminarleitung sind möglich	

Nach dem Seminar

Sollte es nach dem Seminar etwas in dir arbeiten, worüber du mit mir in Austausch kommen möchtest, kannst du im Laufe der nachfolgenden sechs Monate ein kostenfreies Gespräch mit mir vereinbaren.

*„Das Wissen über Trauma hat die Kraft, die Welt zu verändern“
Verena König*