



# Lichtvoll und klar

Praxis für Trauma-Integration/Svetlana Schneider

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

Vergangenheit verstehen, Zukunft gestalten: Trauma verarbeiten und wachen

## Geplanter Ablauf – Änderungen vorbehalten

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 Kuschecke.

### Freitag, den 21.11.25

Anreise ab 16:00 Uhr

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

## Samstag, den 22.11.25

Wann?	Was?
8:15	Morgenmeditation – dein sicherer Ort
9:00	Frühstück
10:30 - 12:30	Forschungsreise - Arbeit mit der Lebenslinie: Hoch und Tiefs - Erforschen, nachnähren und integrieren
13:00	Mittagessen
14:30 - 16:00	Ein achtsamer Waldspaziergang zur Erdung – Stabilisierungsübungen in der Natur
16:30 – 17:15	Loslassen – und -Genießen - Sound Bath
17:15 - 18:30	Verbundenheit erleben – Gesprächskreis (optional)
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	- Reflexion des Tages - Geführte Abendmeditation mit anschließender Yoga-Nidra-Praxis: Verbinde dich mit deinem inneren unversehrten Kern begleitend von Klängen

Sonntag, den 23.11.24

Wann?	Was?
8:15	Sonnenschein im Herzen - Sound Bath
9:00	Frühstück
10:30 – 12:30	Kakaozeremonie <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kakao wirkt positiv auf Körper und Geist und unterstützt die Integration der Erlebnisse und Erkenntnisse des Seminars</li> <li>- Kakaozeremonie wird vom Journalen begleitet</li> </ul>
13:00	Mittagessen
14:00 – 15:30	Abschluss <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexion über das Wochenende</li> <li>- Ausblick auf die Integration der gewonnenen Erkenntnisse/Praktiken in den Alltag</li> <li>- Schließen des Kreises der Verbundenheit</li> </ul>
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*