

# Praxis-Retreat

## Ehrliches Mitteilen & NandaYoga & Floating

Donnerstag den 24.04. bis Sonntag 27.04.25 - inkl. 1 Tag Floating mit Annette

### Einleitung:

Yoga ist der direkte Weg zu Dir selbst und wird von vielen als sehr hilfreich erfahren. Wenn Du trotz Yoga, Unruhe im Geist spürst, Dich andere Menschen triggern, Du nicht das Leben führst - welches Dich jeden Tag glücklich macht – dann weißt Du, dass da noch etwas fehlt.

Wenn wir Yoga und „Ehrlichen Mitteilen“ gemeinsam praktizieren, bekommen wir zwei sich ergänzende, sehr kraftvolle Instrumente, an die Hand, um mit den auftauchenden Problemen besser umgehen zu können und diese am Ursprung aufzulösen. „EM“ bietet das Potential, festsitzende Glaubenssätze, emotionale Befangenheiten, Süchte, Einsamkeit und wirre Gedanken zu transformieren.

Mehr dazu unten

### Ehrliches Mitteilen:

- im Retreat erfährst Du was EM wirklich ist
  - was zu beachten ist (Fallstricke erkennen und vermeiden)
  - was es braucht, damit Du freudig und motiviert dran bleibst
  - mit viel Praxis (auch für Anfänger geeignet)
- weiteres dazu unten

### 1 Floating-Tag mit Annette (Floating-Therapeutin nach Gopal):

- ist eine wirksame Methode um destruktive Glaubenssätze, Beziehungsmuster welche uns an einem glücklichen Leben hindern, zu erkennen und zu lösen.
  - Du wirst von einem Therapeuten durch den Prozess geführt und begleitet
  - danach fühlen sich viele erleichtert, wie ge-Floated
- weiteres dazu unten

### Nanda-Yoga:

- einfache und wirkungsvolle Übungsreihe, welche jeder machen kann
  - Einfache und wirkungsvolle Atemtechnik, womit sofort Entspannung eintreten kann
  - Nerven-entspannendes Zittern
  - Heilstrom: Selbstheilungskräfte selber aktivieren
  - Weiteres wie: Therapeutische Klangschalen erleben, u.a..
- weiteres dazu unten

**Das Praxis-Retreat:** Wir werden viel Praktizieren, in Gemeinschaft sein und wenn Du möchtest, echten-tiefen Kontakt erleben.  
Es ist eine gute Mischung aus Verstehen und Erfahren.  
Er ist so aufgebaut, dass ein leichtes Erlernen möglich wird.  
Treffen mit anderen, im sicheren Rahmen, in grüner Umgebung, in alter Villa.

weiter:

### **Meine Erfahrungen:**

- Ehrliches Mitteilen kann Dich, Dein Leben und Dein Umfeld verändern !
- Wenn wir uns regelmäßig und ehrlich mitteilen, fallen Ersatzhandlungen weg.
- Das Leben beginnt, Freude zu machen und wir entdecken und leben unser wahres Potenzial.
- Die Partnerschaft wird sehr viel tiefer und wir lösen Probleme bevor sie weh tun.

### ***Hast Du Lust, Dich und Dein Potenzial neu zu entdecken?***

**Wann:** Donnerstag den 24.04. (Start 15 Uhr) bis Sonntag 27.04. (Ende ca. 13 Uhr)

**Wo:** in der Nähe von 99867 Gotha Thüringen, am Wald, in einer schönen alten Villa

### **Deine Begleiter:**

#### **Retreat-Leiter:**

**Falko-Nanda:** mit über 12 Jahren Ausbildung im Bereich Yoga-Therapie  
Lebensberater und Meditationslehrer,  
EM seit fast 2 Jahren, regelmäßige Online-Kurse zum EM



1 Tag mit:

**Annette,** Trauma-Therapeutin Floating nach Gopal  
(Glaubenssatztransformation, Projektionsauflösung)  
Ihr arbeiten ist einfühlsam und doch durchdringend.

---

#### **Falko-Nanda:**

*„Mir ist es ein Herzensanliegen, dass anderen Menschen zugänglich zu machen, was mir selber sehr geholfen hat, um ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können.“*

**Investition:** 290,- EUR für Vereins-Mitglieder (oder 350,- EUR für Nichtmitglieder)  
zuzüglich: 200,- bis 305,- EUR Übernachtung, je nach Zimmer,  
**inkl.** vegetarische Vollverpflegung. Nähere Info bitte anfordern.

Weitere Angebote:

4-Wochen-Online-Kurs zum Erlernen vom „Ehrlichen Mitteilen.“

**Anmeldung und Fragen über Mail:** [verein@ehrliches-mitteilen-leben.net](mailto:verein@ehrliches-mitteilen-leben.net)  
oder Telegram: [@Falko\\_Nanda](https://www.instagram.com/Falko_Nanda)

Das ist eine Aktion vom Gemeinnützigen Verein „Ehrliches Mitteilen“ leben  
[www.ehrliches-mitteilen-leben.net](http://www.ehrliches-mitteilen-leben.net)

weiter:

**Was ist „Ehrliches Mitteilen“ ?**

**Was ist „Floating“ ?**

**Was ist „Nanda-Yoga“ ?**

## **1. Was ist „Ehrliches Mitteilen“ ?**

Nach Gopal, Norbert Klein, einem Traumtherapeuten, ist

„Ehrliches Mitteilen“

**eine Kommunikationsform, dass auf die Tiefenregulation des Nervensystems und die Selbstheilung von Traumata abzielt.**

Es basiert auf der Grundlage, dass wir unsere echten Bedürfnisse und Emotionen sehr einfach (aber direkt), einem neutralen Zuhörer mitteilen.

Durch diesen Prozess bekommt der Anwender direkten Zugang zu sich selbst.

In einem sicheren und ruhigen Rahmen sprechen wir die Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken aufmerksam und bewusst an, ohne zu interagieren oder zu reagieren.

Gopal betont, dass Ehrliches Mitteilen nicht darum geht, andere zu überzeugen oder zu beeinflussen, sondern vielmehr darum, **authentisch und ehrlich mit sich selbst zu sein**. Durch diese Form der Kommunikation können sich die Teilnehmer von ihrer inneren Leere und Verunsicherung lösen und echten tiefen Kontakt/Verbindung zu sich und anderen erfahren.

Ehrliche Mitteilen ist eine Methode, um die Nervensysteme in einen entspannten und regulierten Zustand zu bringen, indem die Teilnehmer ihre inneren Bewegungen austauschen. Es kann auch dazu beitragen, dass Menschen, die wenig bis keine Zugang zu ihren Gefühlen haben, ihre Emotionen wieder entdecken und ihre innere Leere überwinden.

Gopal, betont, dass das Ehrliche Mitteilen korrekt und präzise angewendet werden muss, um seine Wirkung entfalten zu können. Es ist auch wichtig, dass die Teilnehmer eine sichere und ruhige Umgebung haben, um sich offen und ehrlich mitteilen zu können.

weiter:

## 2. Was ist „FLOATING“ ?

Floating macht es möglich tiefgreifende Veränderungen in den Bindungsmustern entstehen zu lassen.

Es ist eine von Gopal ins Leben gerufene Methode.

Dabei wird auf sicherer Art und Weise direkt auf den Kern unserer Beziehungsprobleme geschaut.

Ein Prozess im HIER und JETZT. Losgelöst von der Geschichte deiner Erfahrungen.

Mit bestimmten Fragen begleitet ein extra dafür ausgebildeter Therapeut dich in die Tiefe, in den Kern deines „Problems“. Du erforschst deine Gedanken und Projektionen im Kontakt. Du bekommst die Möglichkeit diese Gedanken und Projektionen bewusst zu überprüfen, ob diese noch stimmt und für dich hilfreich ist. Diese Überprüfung führt zu neuen nährenden Kontakt und zur Transformation.

Alles ist im HIER und JETZT da.

Dein Körper erlebt eine neue Erfahrung.

Neue Erfahrung heißt – dass du dich im Kontakt WIRKLICH gesehen und angenommen fühlst, genauso wie Du bist (ohne was tun zu müssen, ohne dich anzupassen).

->IST DIE PROJEKTION AUFGELÖST, FÜHLST DU DICH FREI, wie gefloatet

Erlebe wie du dein „Gefängnis“ aus nervenden Glaubensätzen direkt im Kontakt transformieren kannst.

Hier können sich tiefe Glaubenssätze zügig lösen, welche einen das Leben immer wieder unnötig schwer machen.

Kurz zu Projektionen:

sind destruktive Gedanken, Glaubenssätze welche wir als Kind im Kontakt integriert haben.

Projektion (Glaubenssatz) -> führt zu Dysregulation (z. B. Unruhe, Angst, führt zu Kompensation (z. B. Beteuben, Ablenken ...)

-> führt zum Symptom (Konflikt, Lebenskrisen ...)

Die Ursache ist immer die Projektion.

weiter:

### 3. Was ist „Nanda-Yoga“ ?

Yoga ist der direkte Weg zu dir selbst und wird von vielen als sehr hilfreich empfunden. Wenn du trotz Yoga Unruhe im Geist hast, dich andere Menschen triggern und du nicht das Leben führst, das dich jeden Tag glücklich macht, dann weißt du, dass noch etwas fehlt.

Wenn wir Yoga und das „Ehrliche Mitteilen“ gemeinsam praktizieren, erhalten wir zwei sich ergänzende, sehr kraftvolle Instrumente an die Hand, um besser mit auftauchenden Problemen umzugehen und diese an ihrem Ursprung aufzulösen. „EM“ bietet das Potenzial, festsitzende Glaubenssätze, emotionale Befangenheiten, Süchte, Einsamkeit und wirre Gedanken zu transformieren.

Yoga und „EM“ sind für mich wie Yin und Yang – erst beides zusammen ermöglicht ein tiefes und substanzielles Vorankommen.

Für mich gibt es nichts Besseres, als wenn Menschen das Leben leben, wofür sie eigentlich auf diese Welt gekommen sind.

Da Yoga nicht gleich Yoga ist, habe ich eine Übungsreihe aus der Yoga-Therapie entworfen, die nahezu jeder ausüben kann, um die Vorteile optimal zu nutzen. Dabei habe ich auf Einfachheit, aber auch auf eine sehr hohe Wirksamkeit geachtet – effizient, mit minimalem Aufwand. Das nenne ich Nanda-Yoga.

Mir ist wichtig, dass ich jeden Teilnehmer persönlich sehe, um die Übungen gegebenenfalls anpassen zu können. Wenn regelmäßig praktiziert wird, kommen später energieerweckende Übungen hinzu. Dazu muss jedoch das Nervensystem stabil sein.

Die schnell erfahrbaren und wohltuenden Wirkungen kannst du in meinen Retreats erleben.

#### **Die vier Säulen sind:**

- Einfache Körperübungen (gern als Yoga bezeichnet), therapeutisches Halten
- Atemübungen (Pranayama), beruhigendes und Lebensenergie aktivierend
- Nervenendspannendes Zittern, Tiefenentspannung, einfach und natürlich
- Selbstheilungskräfte aktivieren durch den Heilstrom

Dieses gibt es für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Falko-Nanda (Yoga-Therapie-Acharia)

Sei Du selbst die Veränderung, welche Du Dir wünschst ;)

weiter:

## **Mein Weg der Erkenntnis:**

Mit diversen gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen suchte ich Antworten im Yoga und in der Meditation.

So begab ich mich in Europas größtes Ausbildungszentrum für Yoga, zu Yoga Vidya, und lebte, arbeitete und praktizierte dort fast 12 Jahre.

Neben den schönen spirituellen Erlebnissen nahmen jedoch auch meine körperlichen und emotionalen Probleme zu.

Die Zusammenhänge verstand ich erst nach und nach mit meiner Ausbildung in der Yoga-Therapie.

Dabei erkannte ich, dass viele Menschen Yoga ungünstig anwenden und sich ihre Probleme dadurch sogar verstärken können.

Besonders wurde mir das bewusst, als ich Ehrliches Mitteilen und Floating kennenlernte.

Als Yoga-Therapeut war ich überrascht, wie schnell und einfach sich Traumata, Blockaden, sowie tief sitzende und unbewusste Glaubenssätze auflösen können. Und ich kannte bereits viele Hilfsmittel.

Ich erlernte selbst Ehrliches Mitteilen und hatte das Glück, an vielen Floating-Sitzungen teilnehmen zu können.

Zudem begann ich, selbst Online-Kurse zum Erlernen von EM zu geben.

Dabei erkannte ich, dass durch die rasante Veränderung im Nervensystem unter anderem auch Irritationen hervorgerufen werden konnten und dass viele Menschen zu viel Stress im Nervensystem haben.

Hier sah ich das Potenzial von Yoga, um zu helfen. Doch es gab ein Problem: Yoga, so wie die meisten es kennen, kann die Probleme sogar verstärken.

Ein Beispiel: Meditation. Sie trennt uns vom Kontakt und suggeriert, dass wir all unsere Themen durch einen klaren Geist erkennen und transformieren können. So dachte ich auch – bis mir bewusst wurde, dass ich trotz tiefer Praxis oft emotionale Probleme hatte und mich mit über 50 Lebensjahren schließlich als beziehungsunfähig aufgab.

Nun erfuhr ich, dass es vielen Menschen genauso geht – und erkannte die Lösung. Also schaute ich genauer hin, um herauszufinden, wie EM und Yoga sich gegenseitig ergänzen können – und ich wurde fündig.

Für mich ist es wie Yin & Yang: Das eine begünstigt das andere.

Daraus ist mein Programm *Nanda-Yoga* entstanden, das möglichst vielen Menschen helfen soll, ihre Probleme zu überwinden, um ein freieres, erlöstes Leben zu führen.

Die Übungen sind einfach und gleichzeitig sehr wirkungsvoll.

Ende.