



FLOATING - INTENSIV – RETREAT – 4 TAGE
(ProjektionsAuflösung | GlaubenssatzTransformation)
Jeder erhält SEIN eigenen FLOATING-Prozess
In beschützter Umgebung direkt am Wald

FÜR 8 Teilnehmer, Singles, Paare und alle Menschen die (wieder) zueinander finden und in ihre ganze Kraft kommen wollen.

immer vom Donnerstag bis Sonntag

Beginn Do 15 Uhr bis So ca. 13.30 Uhr (nach dem gemeinsamen Mittagessen)

ORT nahe Gotha, ein kraftvoller und magischer Ort, direkt am Wald

Termine bis Juli 2026

12.02.-15.02.26
19.03.-22.03.26
02.04.-05.04.26 (Ostern)
02.07.-05.07.26

4 Tage Praxis & was erwartet dich

- * dein eigener FLOATING-Prozess
- * Klare, entspannte Wege aus Konflikten
(Konflikte sind willkommen)
- * EM in Beziehungen & Alltag
- * GEMEINSCHAFT erleben – getragen, ehrlich, lebendig
- * 4 Tage mit Menschen, die echten Kontakt suchen

ergänzend – KörperIntelligenz nach Karl Grunick

K.I. unterstützt die Prozesse auf leichte, angenehme und tief wirksame Weise 🧘

Der Körper weiß oft mehr als der Kopf.

👉 Was ist K.I.?

KörperIntelligenz nach Karl Grunick

<https://koerperintelligenz.eu>

(Dort erklären die ersten beiden Videos sehr anschaulich, worum es geht.)

+ Optional

- * EM am Morgen
- * TRE®** (neurogenes Zittern)
- * Leichte Yogaübungen aus der Yogatherapie

Orientierung für den konkreten Ablauf – siehe Seite 3

Dinge die du mitnehmen kannst

- Klarheit und ein besseres Verständnis für dich und dein Leben.
- Immer bewusstere Wahrnehmung deiner Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse
- Neue berührende Erfahrungen für nährende | heilende Beziehungen

Was Annette mitbringt

- Sie begegnet dir achtsam, präsent und im Hier und Jetzt.
- Sie ist hoch empathisch.
- Ihre positiven und wirkungsvollen Erfahrungen aus ihrem Leben und aus über 40 bereits gegebenen Retreats.
- über 30 Jahre Erfahrung mit konfliktlösender Kommunikation

Gibt es Voraussetzungen?

Wenn du das Ehrliche Mitteilen noch nicht kennst, bitte ich dich, das Merkblatt für Lokale Gruppen aufmerksam zu studieren und mit dem Inhalt so weit vertraut zu machen, dass du die 3 Satzanfänge sicher kennst.

<https://www.traumaheilung.net/downloads/de/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf>

Hilfreich ist auch, wenn du zur Einstimmung dieses Video (nochmal) anschaut. Es beschreibt relativ einfach, wie Trauma wirkt und wie wir da rauskommen. Je genauer du die Prozesse verstehst, desto leichter ist es, an diesen Tagen neue reale Erfahrungen zu etablieren. <https://www.youtube.com/watch?v=hG2HXjwE2BI>
sowie folgendes Video <https://www.youtube.com/watch?v=3Oxa-PSfNBc>

Förderbeitrag 370 € Vereins-Mitglieder / 440 € Nichtmitglied für das Retreat
+ ca. 215 bis 330 € pro Teilnehmer für Übernachtung inkl. liebevoll zubereitete, vegetarischer Vollverpflegung Bio.

Du bist noch unsicher? ein paar Teilnehmer-Rückmeldungen:

- „Es eröffnen sich für mich völlig neue Erlebnisräume“
- „Ich fühle mich jetzt nach einer Woche immer noch leicht und glücklich“
- „Mehr Ruhe und Gelassenheit ist in mir eingekehrt“.

weitere findest Du hier:

<https://tieferblick.net/workshop/>

Wer begleitet Dich:



Annette

Annette

praktiziert und gibt EM mit Leidenschaft seit 2020 weiter. Sie ist Mediatorin und hat über 30 Jahre Erfahrung mit konfliktlösender Kommunikation. Seit 2020 macht sie die Erfahrung, dass Trauma und Kommunikation zusammenwirken. Sie ist Trauma-Therapeutin Floating (nach Gopal) und TRE-Provider. Sie liebt die Harmonie der Natur und die Schnelligkeit beim Tischtennis.

Mehr über Annette

- Ihre Telegramgruppe [ehrlisches-mitteilen-leben](https://t.me/ehrlisches-mitteilen-leben)
- NEU: im [Videokanal](#)
- Telegram Benutzername: @EM_leben

Anmeldung über: <https://ehrlisches-mitteilen-leben.net/workshop/> oder per Mail verein@ehrlisches-mitteilen-leben.net oder über Telegram @EM_leben

Nähere Details zum Ort

Zentrum des Kraftplatzes ist eine Denkmalschutzte Villa. Die Villa strahlt in jedem Winkel Sinn aus und ist mit der Umgebung und dem Wald auf besondere Weise verbunden. An und in der Villa gibt es verschiedene energetisch beschützende Elemente und Plätze. Die Individualität des Ortes nimmt jeden auf und lädt ein, DU zu SEIN.

Ablauf – siehe folgende Seite!



Orientierung für den Ablauf

Der folgende Ablauf ist eine Orientierung und kann nach Bedarf variieren.
Die K.I. Übungen sind in der einen oder anderen Workshopeinheit enthalten. Wir sind eine feste Gruppe. Du bist eingeladen in diesem sicheren Rahmen alles in Kontakt zu bringen, deine Projektionen und Glaubenssätze zu überprüfen, so wie es sich für dich richtig anfühlt. Das ist in den Workshopeinheiten möglich (im Rahmen der ehrlichen Mitteilungen) und in den Pausen untereinander. Du entscheidest selber wie tief du gehen magst. Alles in dir ist willkommen.

Donnerstag ab 10:30 h Anreise - 13:45 h: Kaffee und etwas Süßes

15.00 h: Workshop-Einheit – Ankommen, Organisatorisches, 2 berührende Abgrenzungs-Übungen für jeden Teilnehmer für deine Kraft und Lebendigkeit)

ca. 18.30: Abendessen

opt. 20 Uhr Klangschalenreise mit therapeutischen Klangschalen

Freitag 8:00: Ehrliches Mitteilen optional

8.45: Frühstück

10.00: Workshop-Einheit – ggf. Ehrliche Mitteilungen, 2 FLOATING-Runden

12.30: Mittagessen

opt. 15:10 Uhr leichte Yogaübungen

16.00: Workshop-Einheit – berührende Bezugnahme (Level 2) – Wie nehme ich Bezug, das Streit vermieden wird

18.30: Abendessen

opt. 19.30 Uhr TRE

Samstag 8:00: Ehrliches Mitteilen optional

8.45: Frühstück

10.00: Workshop-Einheit: ggf. Ehrliche Mitteilungen, 2 Floating-Runden

12:30: Mittagessen

opt. 15:10 Uhr leichte Yogaübungen

16.00: Workshop-Einheit: 2 – 3 Floating-Runden

18.30: Abendessen

20 UHR evtl. Sauna möglich (+50 EUR) Dieser Betrag teilt sich durch die Teilnehmer, welche die Sauna nutzen.

Sonntag 8:00: Ehrliches Mitteilen optional

8.45: Frühstück

10.00: Workshop-Einheit, Abschluss: ggf. Ehrliche Mitteilungen, evtl. 1 Floating-Runde oder Vertiefende Übungen, EM und Integration im Alltag,

12:30: gemeinsames besonderes leckeres Abschluss-Mittagessen