

**EM, FLOATING n. Gopal und K.I. n. Karl Grunick
INTENSIV RETREAT mit Annette und Falko (Assistenz)**

Erfahre die kraftvolle Wirkung von EM direkt über K.I.
4 Tage in beschützter Umgebung **direkt am Wald**

Ein Retreat für 8–10 Menschen

Singles, Paare und alle, die echtes In-Kontakt-Sein erfahren wollen

Zeitraum

Donnerstag bis Sonntag | 30.04. ab 15 Uhr – 03.05. ca. 13:30 Uhr

(Ende nach dem gemeinsamen Mittagessen)

Ort

Nähe Gotha – ein kraftvoller, magischer Ort direkt am Wald
Raum für Rückzug, Natur, Tiefe und lebendige Begegnung

Worum es geht

**Diese Tage laden dich ein, alles, was gerade da ist, in Kontakt zu bringen –
mit dir selbst und mit anderen.**

In einem geschützten, achtsamen Rahmen erforschst du Beziehung, Lebendigkeit, Grenzen und innere Klarheit.

Es gibt viel Raum für Integration, Stille, Natur, nährenden Begegnungen und Gemeinschaft.

Praxis & Inhalte

- **Tägliches Ehrliches Mitteilen (EM) nach Gopal**
- **Wut & Lebendigkeit** – schöpferisch und sicher erfahren
- **Grenzen setzen und empfangen** – entspannt und klar
- **Floating / Glaubenssatz-Transformation**
- **K.I. – KörperIntelligenz**
Übungen, die dich deine eigene Kraft spüren lassen
- **Richtige Bezugnahme**, um Streit zu vermeiden
- **EM in Beziehungen und im Alltag**

Die einzelnen Workshopeinheiten findest du auf **Seite 4**.

Was ist K.I. – KörperIntelligenz?

KörperIntelligenz nach Karl Grunick macht erfahrbar, dass tiefe Weisheit und Kraft bereits in uns angelegt sind.

Die ersten beiden Videos auf dieser Website (fast ganz unten) geben einen guten Eindruck:

ES STECKT IN UNS ALLEN

+ **optional**

- + Klangschalenreise mit therapeutischen Klangschalen
- + Neurogenes Zittern (TRE)
- + leichte therapeutische Yogaübungen

Was du mitnehmen kannst

- Mehr **Klarheit** und ein tieferes Verständnis für dich und dein Leben
- Berührende, echte Momente
- Eine immer bewusstere Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen
- Neue Erfahrungen für **nährende & heilende Beziehungen**
- Praktische Übungen für deinen Alltag
- Deine ganz persönlichen, wohltuenden Erkenntnisse

Was Annette mitbringt

- Eine achtsame, präsente Begleitung im Hier und Jetzt
- Hohe Empathie und feine Wahrnehmung
- Reiche Erfahrungen aus ihrem eigenen Leben und vielen Retreats
- Über **30 Jahre Erfahrung** in konfliktlösender Kommunikation

Voraussetzungen

- Du kennst und praktizierst bereits das **Ehrliche Mitteilen**
- Du bist sicher in den Satzanfängen
- Offenheit, Selbstreflexion und die Bereitschaft, bestehende Strukturen zu hinterfragen

Zur Einstimmung empfehlen wir diese Videos:

- Wie Trauma wirkt und wie wir da raus kommen:
<https://www.youtube.com/watch?v=hG2HXjwE2BI>
- Ergänzend:
<https://www.youtube.com/watch?v=3Oxa-PSfNBc>

Je besser du die inneren Prozesse verstehst, desto leichter wird es, während des Retreats **neue, reale Erfahrungen** zu etablieren.

Förderbeitrag: **300 €** für bestehende Vereinsmitglieder
 390 € für Nichtmitglieder

Unterkunft & Verpflegung **215 – 330 € pro Teilnehmer**
(eigenes Zelt/Auto oder Unterkunft inkl. liebevoll zubereiteter vegetarischer Vollverpflegung)

Du bist noch unsicher?

Ein paar Rückmeldungen von Teilnehmer:

„Es eröffnen sich für mich völlig neue Erlebnissräume.“

„Ich fühle mich auch eine Woche später noch leicht und glücklich.“

„Mehr Ruhe und Gelassenheit ist in mir eingekehrt.“

Weitere Rückmeldungen findest du hier:

<https://ehrliches-mitteilen-leben.de/#angebote>

Wer begleitet Euch:

 Annette	Annette Annette praktiziert und vermittelt Ehrliches Mitteilen (EM) mit großer Leidenschaft seit 2020. Sie ist Mediatorin und bringt über 30 Jahre Erfahrung in konfliktlösender Kommunikation mit. Seit 2020 verbindet sie ihre Arbeit zunehmend mit dem Verständnis von Trauma und Nervensystem. Sie ist Trauma-Therapeutin (Floating nach Gopal) sowie TRE-Providerin. KörperIntelligenz (K.I.) praktiziert sie seit etwa 8 Jahren und bildet sich regelmäßig bei Karl Grunick weiter. Annette begleitet Menschen präsent, empathisch und klar. Sie schöpft Kraft aus der Natur – und liebt die Dynamik beim Tischtennis.	 Falko Assistenz	Falko Assistenz Falko praktiziert Ehrliches Mitteilen seit fast zwei Jahren und ist besonders fasziniert von der tiefen Wirkung des Floating-Prozesses. Er hat die dreijährige Ausbildung zum Yoga-Therapie-Acharya abgeschlossen und ist Lebensberater mit Herz und Hingabe. KörperIntelligenz (K.I.) erlebte er als überraschend kraftvoll – jenseits dessen, was der Verstand erklären kann. Es ist ihm ein echtes Herzensanliegen, Menschen praxisnah, achtsam und authentisch auf ihrem Weg zu begleiten. Er hat eine tiefe Verbindung zur Natur, die seine Arbeit spürbar prägt.
--	---	---	---

Anmeldung über: <https://ehrliches-mitteilen-leben.de/#angebote> oder verein@ehrliches-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 dient als Orientierung und kann sich nach Bedarf verändern.
Wir sind eine feste Gruppe, die einen sicheren und vertrauensvollen Rahmen bildet.
Du bist eingeladen, alles, was in dir lebendig ist, in Kontakt zu bringen – deine Wahrnehmungen, Projektionen und Glaubenssätze behutsam zu erforschen und zu überprüfen, so wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Dies ist sowohl in den Workshopeinheiten (im Rahmen des Ehrlichen Mitteilens) als auch in den Pausen in der Begegnung miteinander möglich.
Du entscheidest jederzeit selbst, wie tief du gehen möchtest.

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, Ehrliches Mitteilen Praxis, 1 wirkungsvolle Abgrenzungs-Übung für jeden Teilnehmer

ca. 18.30: Abendessen

opt. 20 Uhr Klangschalenreise mit therapeutischen Klangschalen

Freitag 8:00: Ehrliches Mitteilen optional

8.45: Frühstück

10.00: Workshop-Einheit – Ehrliche Mitteilungen, K.I.-Übungen, Wut | Lebendigkeit schöpferisch erfahren

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: Ehrliche Mitteilungen, 2 Floating-Runden

12:30: Mittagessen

opt. 15:10 Uhr leichte Yogaübungen

16.00: Workshop-Einheit: 2 Floating-Runden oder K.I. Übungen

18.30: Abendessen

20:00: optional EM

Sonntag 8:00: Ehrliches Mitteilen optional

8.45: Frühstück

10.00: Workshop-Einheit, Abschluss: Ehrliche Mitteilungen, Vertiefende Übungen, EM und Integration im Alltag,

12:30: gemeinsames besonderes leckeres Abschluss-Mittagessen