



FLOATING - INTENSIV – 4 TAGE

Jeder erhält SEIN eigenen FLOATING-Prozess
In beschützter Umgebung direkt am Wald

Für Wiederholer

Du kennst den Ort.
Du kennst den Ablauf.
Du kennst mich.


Das gibt dir Sicherheit.


Du musst nicht mehr ankommen.
Du kannst **direkt weitergehen – tiefer.**

Mehr Raum für dich.
Mehr Tiefe in deiner Erfahrung.

Ein Retreat nur für diejenigen, die schon einmal da waren.

Rahmen

 **Teilnehmerzahl:** max. 8
(offen für Singles, Paare und alle, die tiefer gehen möchten)

 **Termin**
14. – 17. Mai 2026 Donnerstag bis Sonntag
Beginn: Do 15:00 Uhr
Ende: So ca. 13:30 Uhr (nach dem gemeinsamen Mittagessen)



 Nähe Gotha - Ein kraftvoller, naturnaher Ort direkt am Wald

Was dich erwartet


4 Tage intensive Praxis und Erfahrungsraum

- * Dein eigener **FLOATING-Prozess**
- * Klare, entspannte Wege **im Umgang mit Konflikten**
(Konflikte sind willkommen)
- * **Ehrliches Mitteilen (EM)** in Beziehungen und Alltag
- * **Gemeinschaft erleben** – getragen, ehrlich, lebendig
- * Zeit mit Menschen, die echten Kontakt suchen und Tiefe wollen

Ergänzend: KörperIntelligenz (K.I.)

KörperIntelligenz nach Karl Grunick unterstützt die Prozesse auf leichte, angenehme und zugleich tief wirksame Weise.

Der Körper weiß oft mehr als der Kopf.

 Mehr Infos: <https://koerperintelligenz.eu>
(Die ersten beiden Videos geben einen guten Einstieg.)



Optional

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

Eine detaillierte Ablauf-Orientierung findest du auf Seite 4.

Was du mitnehmen kannst

- * Mehr Klarheit und ein besseres Verständnis über dich und dein Leben
- * Bewusstere Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen
- * Neue | Weitere berührende Erfahrungen für nährende und lebendige Beziehungen

Deine Begleiterin

Annette

- * arbeitet seit 2020 intensiv mit Ehrlichem Mitteilen
- * Mediatorin mit über 30 Jahren Erfahrung in konfliktlösender Kommunikation
- * Trauma-Therapeutin (Floating nach Gopal)
- * TRE®-Providerin



Sie verbindet Traumaarbeit und Kommunikation auf eine klare, prä-sente und einfühlsame Weise.

Annette begegnet dir:

- * achtsam
- * präsent im Hier & Jetzt
- * mit hoher Empathie
- * mit der Erfahrung aus über 50 Retreats

Veranstalter: Verein Ehrliches Mitteilen leben

Voraussetzungen

Du warst schon einmal bei mir zum Retreat nahe Gotha.

Wenn du mit dem Ehrlichen Mitteilen noch nicht vollständig vertraut bist:

Bitte lies vorab nochmal das Merkblatt und mache dich mit den drei Satzanfängen sicher vertraut:

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

Beitrag

Retreat:

- * 370 € für Vereinsmitglieder | * 440 € für Nichtmitglieder

Unterkunft & Verpflegung:

ca. 215 € – 330 € (inkl. liebevoll zubereiteter vegetarischer Bio-Vollverpflegung)



VEREINSVERANSTALUNG
EHRLICHES MITTEILEN leben – Gemeinnütziger Verein

Rückmeldungen von Teilnehmern

„Es eröffnen sich für mich völlig neue Erlebnisräume.“

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

„Mehr Ruhe und Gelassenheit ist in mir eingekehrt.“

Weitere Stimmen: <https://tieferblick.net/angebote/>

Anmeldung:

Webseite: <https://ehrliches-mitteilen-leben.net/angebote/>

per Mail: verein@ehrliches-mitteilen-leben.net oder

Telegram [@EM_leben](https://www.telegram.com/@EM_leben)

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