

## Erfahre die kraftvolle Wirkung von EM n. Gopal direkt über K.I. n. Karl Grunick inkl. 1 Floating-Tag

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

- \* Entdecke deine natürliche innere Kraft – **ganz ohne Anstrengung.**
- \* Erfahre, wie du **unangreifbar** wirst, **unabhängig** davon, wie kraftvoll dein Gegenüber ist.
- \* Spüre, wie **Leichtigkeit** dich **frei**, **beweglich** und **handlungsfähig** macht.
- \* Erlebe, wie kraftvoll EM direkt über K.I. wirkt.

In einem geschützten, achtsamen Rahmen erforschen wir das gemeinsam – durch vielfältige Übungen, Begegnungen und Variationen.

**Dabei wird alles unmittelbar** im eigenen Körper

### Praxis & Inhalte

- **K.I. – KörperIntelligenz**
- **Wut & Lebendigkeit** – schöpferisch und sicher erfahren
- **Grenzen setzen und empfangen** – entspannt und klar
- **1 Tag Floating / Glaubenssatz-Transformation**
- **Tägliches Ehrliches Mitteilen (EM) nach Gopal**
- **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:

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

Anmeldung über: <https://ehrlisches-mitteilen-leben.de/#angebote> oder [verein@ehrlisches-mitteilen-leben.net](mailto:verein@ehrlisches-mitteilen-leben.net) oder über Telegram [@EM\\_leben](https://t.me/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