



## FLOATING – INTENSIV – RETREAT (ProjektionsAuflösung | GlaubenssatzTransformation)

Jeder erhält **SEINEN** eigenen FLOATING-Prozess  
**4 Tage für echte Begegnung. Mit dir. Mit anderen.**



**15.–18. September 2026**



Im wunderschönen Seminarhaus Holzöstersee  
<https://seminarhaus-holzoestersee.at/seminarhaus/>



„Der Badensee ist in wenigen Gehminuten zu erreichen und stellt das Zentrum des wunderschönen Wald- und Moorgebietes ringsum dar.“

---

### Manchmal spüren wir:

So wie es ist, soll es nicht bleiben.

Wir wollen echter fühlen. Klarer sehen. Freier sein.  
Wieder in Verbindung kommen – mit uns selbst und mit anderen.

Dieses Retreat ist ein Raum dafür.

### Stell dir vor ...

... du darfst vier Tage lang einfach da sein.  
Ohne Maske. Ohne Funktionieren.  
Mit allem, was dich bewegt.

Du wirst gesehen.

Du wirst gehört.

Du wirst gehalten – in einer kleinen Gruppe von maximal 8 Menschen, die sich ebenfalls nach echtem Kontakt sehnen.

Singles. Paare. Menschen im Umbruch.

Menschen, die sich selbst oder einander wiederfinden möchten.

### Dein persönlicher FLOATING-Prozess

Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit.

Seine eigenen Prägungen. Glaubenssätze. Verletzungen.

In deinem ganz persönlichen FLOATING-Prozess dürfen sich Projektionen lösen.

Alte innere Überzeugungen dürfen sich wandeln.

Neue Erfahrungen dürfen entstehen – nicht nur im Kopf, sondern im Erleben.

### Konflikte sind nicht das Problem.

Sie sind Einladungen.

Hier bekommst du klare, entspannte Wege, ihnen zu begegnen.



**Ehrliches Mitteilen** n. Gopal – wenn Worte wieder verbinden. Du erhältst praktische Impulse für deine Beziehungen und den Alltag.

Viele erleben hier zum ersten Mal:  
So fühlt sich Kontakt ohne Spiel an.  
So fühlt sich Sicherheit in Beziehung an.

### **Der Körper als Verbündeter**

Begleitend fließt die **KörperIntelligenz nach Karl Grunick** ein.  
Sanft. Unaufdringlich. Tief wirksam.  
Denn oft weiß der Körper längst, was der Verstand noch sucht.

**Optional** kannst du erleben:

- \* EM am Morgen
- \* TRE® (neurogenes Zittern zur Stresslösung)
- \* Leichte yogatherapeutische Übungen
- \* Klangschalenreise mit therapeutischen Klangschalen
- \* Zeit für Entspannung und Integration
- \* Sauna

Alles darf. Nichts muss.

### **Was sich verändern kann**

Teilnehmer berichten von:

- \* völlig neuen inneren Erlebnisräumen
- \* tiefer Ruhe und Gelassenheit
- \* einem Gefühl von Leichtigkeit, das noch lange nachwirkt
- \* berührenden Begegnungen, die nachnähren

### **Vielleicht nimmst du mit:**

mehr Klarheit.  
mehr Selbstkontakt.  
mehr Mut für echte Nähe.

### **Deine Begleiterin**

Durch diese Tage führt dich **Annette Zeiske**.

Mit großer Präsenz.  
Mit Empathie.



Mit über 30 Jahren Erfahrung in konfliktlösender Kommunikation.  
Als Trauma-Therapeutin (Floating nach Gopal) und erfahrene EM-Begleiterin verbindet sie Tiefe mit Klarheit – und schafft einen Raum, in dem Entwicklung sicher geschehen darf.



Veranstaltet wird das Retreat vom Verein **Ehrliches Mitteilen leben**.  
Informationen zum Verein erhältst du hier: <https://ehrlisches-mitteilen-leben.de/#uberuns>

### Organisatorisches in Kürze

 15.09.2026 ab 15 Uhr  
bis 18.09.2026 ca. 13 Uhr (gemeinsames Mittagessen zum Abschluss)

 Maximal 8 Teilnehmer

 Beitrag: 330 € für Mitglieder | 390 € für Nichtmitglieder  
zzgl. Unterkunft & vegetarische Bio-Vollverpflegung inkl. Saunanutzung  
<https://seminarhaus-holzoestersee.at/preise/>

### **Vielleicht spürst du beim Lesen schon etwas.**

Ein leises „Ja“.  
Oder ein vorsichtiges „Ich glaube, das brauche ich.“

Wenn dich etwas ruft – folge diesem Impuls.  
Manchmal beginnt Veränderung genau so.

### Gibt es Voraussetzungen?

**Wenn du Ehrliches Mitteilen noch nicht kennst, bitte das Merkblatt für Lokale Gruppen lesen und die drei Satzanfänge sicher kennen.**

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

Hilfreiche Videos zur Einstimmung:

- [Video 1 – Wie Trauma wirkt](https://www.youtube.com/watch?v=hG2HXjwE2BI)
- [Video 2 – Weiterführende Einführung](https://www.youtube.com/watch?v=3Oxa-PSfNBc)

Du musst nichts „perfekt können“.  
Es geht nicht um richtig oder falsch.  
Doch eine grundlegende Vertrautheit mit dem Ansatz schafft Sicherheit – für dich und für die Gruppe.

### **Anmeldung:**

Webseite: <https://ehrlisches-mitteilen-leben.net/angebote/>  
per Mail: [verein@ehrlisches-mitteilen-leben.net](mailto:verein@ehrlisches-mitteilen-leben.net) oder  
Telegram [@EM\\_leben](https://www.instagram.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, wie tief du gehen magst. Alles in dir ist willkommen.

### Dienstag

ab 13 h      Anreise / einchecken – Kaffee / Tee und Snacks stehen bereit

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

ca. 18.30 h: Abendessen

opt. 20 h Klangschalenreise mit therapeutischen Klangschalen

### Mittwoch

7:45 h:      Ehrliches Mitteilen optional

8.30 h:      Frühstück

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

12.30 h:      Mittagessen

opt. 15:10 h: leichte Yogaübungen

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

18.30 h:      Abendessen

opt. 19.30 h: TRE

### Donnerstag

7:45 h:      Ehrliches Mitteilen optional

8.30 h:      Frühstück

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

12:30 h:      Mittagessen

opt. 15:10 h leichte Yogaübungen

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

18.30 h:      Abendessen

### Freitag

7:45 h:      Ehrliches Mitteilen optional

8.30h:      Frühstück

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

12:30 h:      gemeinsames Abschluss-Mittagessen