

## Trauer und Trauma, Wege zu meinem wahren Selbst

**2 Tage Workshop in Berlin mit Joseph Culp, Mit-Begründer von Walking in Your Shoes  
19.-20. September 2020 10.30-18.30 Uhr**

Der letzte « Trauer und Verlust Workshop » in Hamburg hat uns gezeigt, dass es bei Trauer nicht nur um Traurigkeit, Schmerz und Beklagen eines Verlustes geht. Trauer bereichert die Seele und kann uns zu einer stärkeren Verbindung zum Leben erwecken. Wir haben auch lernen dürfen, dass der Trauerprozess ganz eng mit der Integration eines Traumas zusammenhängt. Dies sind zwei Wege zu grösserer Authentizität und Verbindung mit dem wahren Selbst.

**Nun möchten wir ein Weiterbildungs-Wochenende für Walkleiter/Innen, WIYS-Ausbilder/Innen und Teilnehmer/Innen anbieten, mit der Möglichkeit an persönlichen Themen zu arbeiten.**

Die klassischen Etappen im Trauerprozess (Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression, Akzeptanz) sind ein natürlicher Genesungsprozess, wenn wir ein überwältigendes Gefühl des Verlustes erleben. **Tiefgreifender Verlust wird oft als Trauma empfunden:** z.B. Tod oder die Sterbephase eines geliebten Menschen (oder Tieres), Trennung (Ehe oder Beziehung), Arbeit, Job, Sicherheit, schwere Krankheit oder Verlust von Fähigkeiten, Verlust von Grenzen (Gewalt, sexueller Missbrauch), Veränderung im Leben.

Das Trauma eines Verlustes kann Gefühle von emotionalem Schmerz, Traurigkeit, Verwirrung, Angst, Wut, Depression, Besessenheit hervorrufen. **Wenn diese Gefühle, die unsere Trauer und unseren traumatischen Verlust betreffen, nicht bewusst verarbeitet werden, können sie stecken bleiben und jahrelang festsitzen, unsere Lebensqualität beeinträchtigen und unser volles Potential blockieren.**

Die **Genesung von Trauma** erfordert eine bewusste Integration und Rückgewinnung von Teilen von uns selbst, die geleugnet waren oder nicht ausgedrückt werden konnten. Dies vervollständigt das emotionale, physische und psychische Bewusstsein. Diese Erfahrung der Integration von Körper und Geist kann unsere Lebensenergie freisetzen und uns zu einem neuen Gefühl von Ganzheit, Lebendigkeit, Freiheit und Freude bewegen - **dem wahren Selbst.**

Das Anerkennen unserer Trauer öffnet eine Tür. Die Integration von Trauma lädt uns ein, durch das Trauma zu Walken und mehr von dem zu werden, was wir sind.

**WIYS** ist eine sanfte, sichere, mitfühlende und zutiefst einfühlsame Erfahrung, die es uns ermöglicht, durch die Türen von Trauer und Trauma zu Walken - **zu neuen Orten tiefer Akzeptanz, Integration** und Expansion jenseits der Leugnungen und Verzerrungen unseres Wahren Selbst.

**In diesem zweitägigen WIYS-Workshop** werden wir die Themen Trauer und Trauma auf folgende Weisen untersuchen:

- In wieweit ist Verlust ein Trauma?
- Identifizierung der nichtlinearen « Phasen der Trauer »
- Trauma-Reaktionen in Trauer: Kampf, Flucht, Einfrieren, Zusammenbruch
- Walks von Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression, Akzeptanz
- Was ist unsere « Rekonstruktion » bei Trauer?
- Wie ein Walk Trauma « neu verhandelt » - Neurobiologie
- Trauer-Walk um den Verlust des « inneren Kindes »
- Verkörperung des wahren Selbst - Integration und Erweiterung des Potenzials
- Die Geburt vom « neuen Ich » - neuer Lebenssinn, -Zweck und -Freude

Natürlich werden wir die **Distanzierungsregeln** einhalten, damit jeder sich gut und sicher fühlen kann. Deshalb ist die **Teilnehmerzahl begrenzt**. Eine Anmerkung zur Sprachverständigung: Joseph ist Amerikaner und leitet den Workshop in seiner Muttersprache. Saskia wird es für eine gute Verständigung **übersetzen**, f.

**Mittagessen** (1 Stunde Pause) Es gibt viele Essmöglichkeiten in der Nähe des Tagungsraums. Wenn Ihr Lust habt, bringt gerne einen Kuchen oder etwas Leckeres für die Pausen mit, wir sorgen für Kaffee, Tee und Wasser.

**Wir freuen uns mit Euch zu arbeiten und zu Walken!**

**« Such nicht nach einer Lösung, die Lösung ist die Erfahrung » Joseph Culp, Mitbegründer von WIYS**

## Verbindliche Anmeldung:

Ich melde mich verbindlich zum Workshop « Trauer und Trauma » am 19.+20.9.2020. von Joseph Culp in Berlin an. Adresse: JuJo, Jugendzentrum, Berlin-Johannisthal, Winckelmannstraße 56, 12487 Berlin

Uhrzeiten: 10.30-18.30 Uhr

Bitte per mail an [saskia@wiys.fr](mailto:saskia@wiys.fr)

oder per Post an Saskia, 5 Les Eveques, F-89130 Fontaines, Frankreich

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Post-Adresse: \_\_\_\_\_

Ich melde mich verbindlich für **beide Tage** an und überweise den Beitrag von **280 Euros** oder bringe es in bar mit (bitte Zahlungsart einkreisen).

Ich kann **nur am Samstag oder nur am Sonntag** teilnehmen und überweise den Beitrag von **150 Euros** oder bringe es in bar mit. (Tag und Zahlungsart bitte einkreisen)

**Bankverbindung** bei der Banque Populaire in 89130 Toucy, Frankreich:

Joseph Culp, IBAN: FR76 1080 7004 1022 4190 7904 518

BIC: CCBPFRPPDJN

Wenn du eine **Rechnung** möchtest, schick einfach nach dem Workshop eine Mail mit der genauen Rechnungsadresse an [jc@josephculp.com](mailto:jc@josephculp.com)

### Auszug der AGBs

#### Rücktritt/Kündigung seitens WIYS -

WIYS ist berechtigt vom Vertrag zurückzutreten, wenn z. B. das geplante Seminar nicht die ausreichende Teilnehmerzahl erreicht oder aus anderem wichtigen Grunde (wie z.B. die Erkrankung des Seminarleiters). In diesem Falle informieren wir Sie vorab per E-Mail oder telefonisch. WIYS übernimmt nicht die Kosten der Hotel-, Bahn oder Flugstornierungskosten im Falle eine Absage des Seminars durch WIYS. Weitergehende Ansprüche wegen eines vom Veranstalter abgesagten Termins sind ausgeschlossen. Ein Recht, das Seminar am ausgewählten Termin zu besuchen, besteht nicht.

#### Rücktritt/Stornierung seitens des/der Teilnehmers/in

Sollten Sie zu dem gebuchten Termin nicht teilnehmen können, so kann Ihre Teilnahme abgesagt werden. Es fallen keine weiteren Kosten an. Dieser Rücktritt muss schriftlich erfolgen. In diesem Fall wird die Seminargebühr zur Hälfte zurückerstattet und zur Hälfte für einen anderen Workshop mit Joseph Culp gutgeschrieben. Nimmt ein Teilnehmer nur Teileleistungen in Anspruch, so besteht für den nicht genutzten Teil kein Anspruch auf Rückvergütung.

#### Verantwortung des/der Teilnehmers/in

Der/die Teilnehmer/in erkennt an, dass sie/er während des Seminars in vollem Umfang selbst verantwortlich für ihre/seine körperliche und geistige Gesundheit ist. Bei allen Interaktionen, Walks und Praxisübungen wird ein Seminarleiter anwesend sein. Der Seminarleiter hat das Recht, einen Walk jederzeit abubrechen.

Für die physische und psychische Eignung zum Seminar ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Bei ärztlicher Dauerbehandlung wegen körperlicher oder psychischer Erkrankungen fragen Sie bitte Ihren Arzt und legen eventuell bitte eine Bescheinigung des behandelnden Arztes über Teilnahmefähigkeit vor.

Da Persönlichkeitsentwicklung ein Prozess ist und im hohen Maße von der Mitarbeit und dem Reflektionswillen des/der Teilnehmers/in abhängt, und die Seminare nur zur Unterstützung und als Prozessbegleitung dienen, übernehmen die Seminarleiter keinerlei Garantie für Erfolg.

**Unterschrift und Datum:** \_\_\_\_\_