

## **Trauer und Trauma: Tore zum wahren Selbst**

Ein zwei-tägiges Walking-in-your-shoes® Seminar mit Joseph Culp (Gründer) für Walker, Walkleiter, Ausbilder und Interessenten in Bietigheim-Bissingen.

Beim Trauerprozess geht es nicht nur um Traurigkeit, Schmerz und Trauer es geht um einen Verlust. Trauer nährt die Seele und kann uns zu einer stärkeren Verbindung mit dem Leben erwecken. Der Trauerprozess ist eng mit der Integration von Traumata verbunden. Trauer und Trauma sind zwei Tore zu mehr Authentizität und Verbindung zum Wahren Selbst.

Zur Weiterbildung von WIYS-Praktikern und Teilnehmern, die an diesen persönlichen Themen arbeiten möchten.

### **Trauer und Trauma: Tore zum wahren Selbst**

Die klassischen Phasen der Trauer (Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression, Akzeptanz) sind ein natürlicher Genesungsprozess, wenn wir ein überwältigendes Verlustgefühl verspüren.

Tiefer Verlust wird oft als Trauma empfunden:

- Tod oder Sterben eines geliebten Menschen
- Zerrüttung einer Ehe oder Beziehung
- Verlust von Arbeitsplatz, Arbeit und Sicherheit
- Schwere Krankheit oder Verlust von Fähigkeiten
- Grenzverlust (Gewalt, emotionaler oder sexueller Missbrauch)
- Veränderungen des Lebens

Das Verlusttrauma kann Gefühle von emotionalem Schmerz, Traurigkeit, Verwirrung, Angst, Wut, Depression, Besessenheit und oft auch der Distanzierung von unserem Körper, Geist und Selbstgefühl hervorrufen. Wenn diese Gefühle rund um unsere Trauer und unseren traumatischen Verlust nicht bewusst verarbeitet werden, können sie im Körper und Geist stecken bleiben und jahrelang dort bleiben, unsere Lebensqualität beeinträchtigen und unser volles Potenzial blockieren.

Die Genesung nach einem Trauma erfordert eine bewusste Integration, oft durch Bewegung, um Teile von uns zurückzugewinnen, die möglicherweise verleugnet oder nicht zum Ausdruck gebracht werden, und so die Vervollständigung des emotionalen, physischen und psychischen Bewusstseins zu ermöglichen. Diese Erfahrung der Integration von Körper und Geist kann unsere kraftvolle Lebensenergie freisetzen und uns zu einem neuen Gefühl der Ganzheit, Lebendigkeit, Freiheit und Freude führen – dem wahren Selbst.

Die Anerkennung unserer Trauer öffnet eine Tür zur Integration. Die Integration eines Verlusttraumas lädt uns ein, es zu durchleben und mehr zu dem zu werden, was wir sind.

WIYS ist eine sanfte, sichere, mitfühlende und zutiefst einfühlsame Erfahrung, die es uns ermöglicht, uns durch Bewegung mit unserem Körper und Geist zu verbinden, um durch die Tore von Trauer und Trauma zu gehen. Indem wir die „Weisheit des Körpers“ in Bewegung nutzen, können wir an neue Orte tieferer Akzeptanz, Integration und Erweiterung vordringen, jenseits der Verleugnungen und Verzerrungen unseres wahren Selbst.

### **Trauer und Trauma: Tore zum wahren Selbst**

In diesem zweitägigen Workshop werden wir WIYS Somatische Empathie nutzen, um die Themen Trauer und Trauma auf folgende Weise zu untersuchen:

In wie weit ist Verlust ein Trauma?

- Trauma-Reaktion in Trauer – Kampf, Flucht, Erstarren, Zusammenbruch
- Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression, Akzeptanz
- Was ist unsere „Rekonstruktion“ aus der Trauer? Der „Aufwärtstrend“
- Wie ein Walk ein Trauma „neu verhandelt“ – Neurobiologie
- Trauer Walk über den Verlust des „inneren Kindes“
- Wahre Selbstverkörperung – Integration und Erweiterung des Potenzials
- Die Geburt eines „neuen Ich“ – neues Lebensgefühl, Sinn und Freude

Ihr könnt Euch auf ein lehrreiches und stärkendes Wochenende freuen!

**Ort:** Wundervoll Praxis und Seminarzentrum, Kelterstrasse 47/2  
74321 Bietigheim-Bissingen Tel: 0173-3195772)

**Datum:** ~~08.-09. Juni 2024~~ 22.-23.06.2024

**Samstag und Sonntag:** Seminar: Trauer und Trauma wie oben beschrieben.  
**Teilnahmebeitrag:** 390 € für beide Tage, 200 €, wenn Ihr nur an einem Tag könnt.

**Uhrzeiten:** jeweils 10-18 Uhr (eine knappe Stunde Mittagspause)

Eine Anmerkung zur Sprachverständigung:  
Joseph ist Amerikaner und leitet den Workshop in seiner Muttersprache. Saskia wird simultan übersetzen, sodass eine gute Verständigung möglich ist.

Fragen gerne an Saskia per mail [saskia@wiys.fr](mailto:saskia@wiys.fr)

## Verbindliche Anmeldung

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

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

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

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

Adresse: \_\_\_\_\_

bitte ankreuzen:

22.-23.06.2024

Ich melde mich verbindlich zum **Seminar Trauer und Trauma** ~~08.-09. Jan 2024~~ an.

Ich überweise 100€ als Anzahlung  oder die volle Summe.  oder ich zahle vor Ort in bar

für das Wochenendseminar: 390 €  für nur einen der zwei Tage: 200 €

Wenn du eine Rechnung brauchst, schicke bitte nach dem Seminar eine Mail an Joseph oder Saskia mit der vollen Rechnungsadresse, Preis, Datum, Name des Seminars.

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

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

### 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 und bieten Ihnen einen Alternativtermin. WIYS übernimmt nicht die Kosten der Hotel-, Bahn- oder Flug-Stornierungskosten 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 bei mehr als 5 Tagen vor dem ersten Seminartag abgesagt werden. Es fallen keine weiteren Kosten an (Ausnahme: 10€ bei PayPal Zahlung). Dieser Rücktritt muss bitte schriftlich (mail) erfolgen. Bei späterer Stornierung werden 50% erstattet. Nimmt ein Teilnehmer nur Teilleistungen 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 abbrechen.

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 Ihre 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 mit Datum:

\_\_\_\_\_