

RAUS AUS DEM FUNKTIONSMODUS!

15.03.2025 (in und outdoor)

Das „klein aber fein“ Format: Atme tief durch und entscheide dich gegen Stress und Funktionieren. 1 Tag für echte Verbundenheit, mehr Lebenskraft und neue Perspektiven.

Dies ist ein Seminar für Eltern, ohne Begleitung ihrer Kinder.



„Komm schon! Mach doch bitte einfach mal mit!“

Wie oft bist du darauf angewiesen, dass dein Kind funktioniert?

Wie oft stehst du unter Druck, weil die Uhr tickt, während der kleinere Mensch an deiner Seite noch die Hagebutten am Wegesrand bewundert?

Wie oft führt nicht funktionieren, zu langsam sein oder sich widersetzen zu Spannungen, Konflikten, Wut oder Hilflosigkeit in eurer Familie?

Frag mal dein Kind, wie es sich fühlt,

... wenn es immer einen Schritt zu langsam für dich ist?

... wenn ihr häufiger irgendwo hineilt, als dass ihr Zeit habt – zum Beispiel um mit ganzem Wesen die Welt zu erkunden?

... wenn du als wichtigster Mensch darauf angewiesen bist, dass dein Kind entspricht, anstatt sich selbst zu folgen?

Wohin rennst du eigentlich?
Und warum muss es immer so schnell gehen?





Dein Kind will nicht funktionieren – es will SEIN, mit aller Lebendigkeit und Freude darin.

Dein Kind braucht Zeit mit dir – ohne müssen und sollen, ohne Stress.

Es braucht deine volle Präsenz, dein echtes Da-Sein.

Es will mit dir Erde anfassen, Farben zählen, Drachen steigen lassen, barfuß durch Pfützen laufen und sich freuen können, dass ihr da seid.

Dieses Seminar ist für dich...
... wenn du einmal wirklich aussteigen willst.

Lass die Uhr für einen Tag still stehen, weil du tief in dich selbst im Hier und Jetzt eintauchst. Dir steht ein liebevoll gehaltener, sicherer Raum zur Verfügung, der dich einlädt, dich voll und ganz fallen zu lassen.

Euer Alltag ist die Kindheit deines Kindes. Sie ist seine Welt.

Vielleicht weißt du schon, dass dein Stress und deine Funktionalität sehr wahrscheinlich notwendige Antworten auf ungesunde Erfahrungen in deiner Vergangenheit sind. Sie sind dir begegnet, wenn du als kleiner Mensch in deinem ganz eigenen Tempo die Welt erkundet hast und/oder dir selbst gefolgt bist. Du spürst, dass das was ihr da täglich macht, deinem Kind nicht gut tut – und dir auch nicht. Funktionalität kostet Lebendigkeit und Verbindung.

Kopf aus und rein ins Erleben

Breathwork ist eine aktive Atemtechnik, die dem holotropen Atmen ähnelt und durch Musik unterstützt wird. Emotionale Blockaden werden bewusst spürbar und können gelöst werden. Mit deinem Verstand auf Pause begibst dich auf eine sehr individuelle Reise in deinen Körper, tief in dein Wesen hinter dem Denken und Grübeln. Breathwork nimmt Druck aus dem System und reguliert das Nervensystem. Stressabbau, tiefe Entspannung, Bewusstseinsweiterung, neue Klarheit, Leichtigkeit und tiefe Verbundenheit sind typische „Nebeneffekte“.

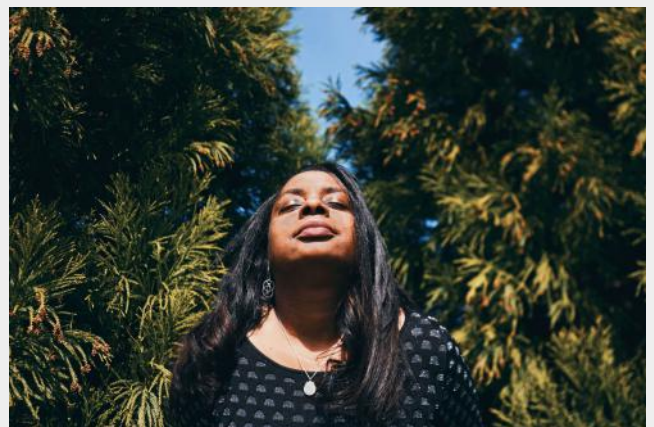


Foto von Andre Hunter (Unsplash)

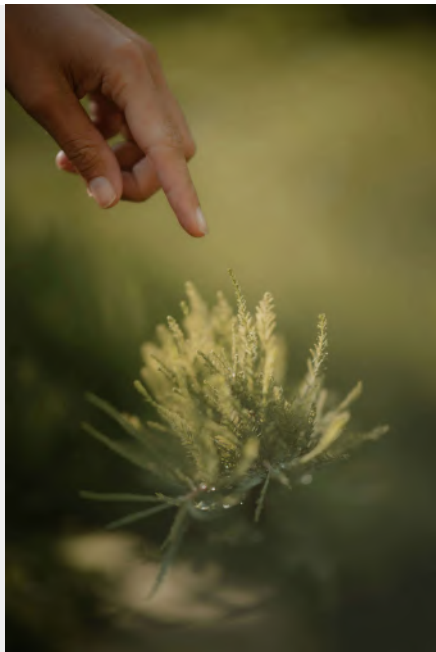


Foto v. Melanie Kanzler (Unsplash)

**„Und dir wird einfallen, wovon du nicht wusstest,
dass du es vergessen hast...“**

(Robin Wall Kimmerer)

Im Wald sein mit etwas Ruhe und Muße ist immer besonders.
Aber im Wald sein in einem Zustand voller Offenheit, Weichheit
und Weite ist **besonders** besonders.

Nach dem Breathwork erfährst du eine uralte und hochwirksame
Methode für Naturverbindung. Sie ist simpel und berührt dabei
etwas zutiefst Menschliches. Hier geht es um die Erfahrung,
eingewoben zu sein in einen größeren Zusammenhang. Und um
die Qualität, mit allem was du bist da sein zu dürfen. Denn wie
willst du deinem Kind diese Qualität glaubhaft vermitteln, wenn
du sie dir selbst nicht erlaubst - sie vielleicht gar nicht kennst?

Eure gemeinsame Zeit ist so kurz. Und viel zu schade, um an dem vorbei zu
rennen, wonach du und ihr euch eigentlich seht.

**Entscheide dich gegen Stress und Funktionieren - für dich und für dein Kind.
Bau nachhaltig Stress ab und mach Platz für mehr Lebenskraft, Glückseligkeit,
Gelassenheit – und neue Perspektiven.**

Und sei herzlich willkommen mit allem was du mitbringst.

Hast du Interesse?

Dann kannst du dich hier per Email anmelden:

Sophie@seingewaehren.de

Du hast Fragen? Du würdest gern auf dem Laufenden bleiben?

Dann schreib mir gern eine Email!

Zeit & Ort:

18.01.2025

Das Seminar von 10 bis 19 Uhr in Räumlichkeiten und im Wald um unser Wildniscamp in
37581 Bad Gandersheim, OT Heckenbeck statt. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt auf
12 Personen.

Preise:

130 € pro Person

Zzgl. 20 € (Platz- und verpflegungspauschale)

Warmes Mittagessen aus vorzugsweise lokalen & regionalen, durchgehend biologischen
Zutaten.

Das solltest du wissen:

Breathwork ist eine kraftvolle Methode, die ich verantwortungsbewusst und in sicherem Rahmen

anwende. Ich weise in diesem Zusammenhang auf körperliche/psychische Kontraindikationen hin, bei denen eine Teilnahme nicht (/nur mit therapeutischer Abstimmung) möglich ist. Bei Fragen wende dich gern an mich, dann klären wir alles Nötige.

Mögliche Kontraindikationen (vollständige Liste im Anmeldeformular):

- Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall
- Asthma, akute Atemwegsinfekte
- Schwangerschaft
- Diagnosen nach ICD 10