

ELTERN-RETREAT „WILDNIS & BREATHWORK“

21. - 24.08.25

Das Seminar für Eltern, die tiefer einsteigen wollen:
Vier Tage draußen zu Hause, in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.

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



Foto v. Shane Rounce (Unsplash)

Was bedeutet es, unseren Kindern ihren Zugang zu sich selbst zu erhalten,
sie sein zu lassen, wer und was sie sind?

Wie geht das, ohne, dass wir uns selbst dabei auf den Kopf stellen müssen?
Sondern ebenso lernen, wirklich da sein zu dürfen?

Und wie lernen wir einen Leben-fördernden Umgang mit allem Lebendigen auf
dieser Erde? Für den Ort, den wir unseren Kindern hinterlassen?

Es ist kaum möglich, heutzutage Eltern zu sein, ohne diesen Fragen zu begegnen...

... an zu vielen Stellen zeigen **Kinder** mit ihrem **Verhalten** auf, dass etwas nicht stimmt.

... an zu vielen Stellen zeigen **Stress, Erschöpfung** und wiederkehrende **Verzweiflung** in
Erwachsenen, dass sich etwas ändern muss.

... an zu vielen Stellen zeigt unsere **Natur**, dass es so nicht weitergeht.

Das, was gemeinhin für „normal“ gehalten wird, ist nicht lebe artgerecht.
Nicht artgerecht für Kinder, nicht für Erwachsene, nicht für unsere Ökosysteme.
Nicht artgerecht für das Leben.

Leben im Ausnahmezustand?

Viele Eltern pfeifen heute aus dem letzten Loch. Für Fragen, die über das Alltägliche hinaus gehen, ist kaum Platz. Wie in Michaels Endes Geschichte von „Momo“ bleibt Beschäftigung mit dem Schönen, dem Wunder-vollen des Lebens und mit nährenden Beziehungen zu oft auf der Strecke.



Foto v. Nick Moore (Unsplash)

Jedes Symptom hat eine Ursache.

Lösen wir die Ursache, löst sich auch das Symptom.

Alles, was unsere Kinder über Beziehung und das Leben wissen, lernen sie von uns. Wir haben es von unseren Eltern gelernt. Und die von ihren Eltern. Solange diese überlieferten Überzeugungen nicht jemand tiefgreifend hinterfragt, wirken sie weiter. Kinder sind Symptom-Träger in Familien. Sie zeigen mit ihrem Verhalten auf, wenn altes Ungesundes ihrer gesunden Entwicklung im Weg steht.

Der Schritt in die Lösung beginnt in uns – im empathischen Hinterfragen unbewusster Überzeugungen und Strategien und im Fühlen von lang vermiedenen Emotionen.

Erleichterung und Kraft durch gegenseitige Verbundenheit

Die Auseinandersetzung mit unserer Geschichte kann Schmerz, Scham und Verunsicherung hervorbringen. Sie zu fühlen anstatt zu vermeiden macht Platz für tiefe Erleichterung und neue Möglichkeiten. Dafür brauchen wir, dass jemand da ist.

Alleinklarkommen und der Kampf vom nicht-fühlen sind Teil des alten Musters. Veränderung beginnt dort, wo wir berührbar und verletzlich werden. Das braucht Halt und Sicherheit durch empathische Gegenüber und das Gefühl, wirklich gehört und gesehen zu werden.

Wir brauchen Weggefährten, um auf dem kurvigen Weg eines selbstbestimmten Lebens nicht den Mut zu verlieren. Menschen, an und mit denen wir uns immer wieder ausrichten können.



Foto von Jed Villejo (Unsplash)

Vier Tage gemeinsam im Wildniscamp

Kopf aus und rein ins Erleben...

Das Eltern-Retreat lädt dich ein, für vier Tage ganz und gar aus deinem Alltag auszusteigen. Naturverbundenheit ist oft „einfach“ – während sie an etwas Echtes, zutiefst Menschliches anknüpft.



Vier Tage leben, kochen und schlafen wir in einem Wildniscamp.

Wir stehen mit der Sonne auf, kochen Essen auf dem Feuer, während wir mit den Vögeln den Tag begrüßen.

Und gehen abends zu Bett, wenn alle Geschichten geteilt und die letzten Holzscheite verglüht sind.

Deine Wahrnehmung wird bewusster und feiner, während du dich auf eine lebendige und tiefe Reise zu dir selbst, in das Getragen-sein in einer Gemeinschaft und deine ganz eigene Beziehung zu Natur begibst.

Das Retreat gibt dir handfeste Möglichkeiten, mutige Schritte in deine Eigenverantwortung zu gehen - und damit in Selbstermächtigung und neue, bunte Handlungsmöglichkeiten.

Inhalte:

- Erdverbindung: Feuer, Pflanzen & Tiere, Fragen & kindliche Neugier
- Achtsamkeitstraining und Sinnesübungen
- Natürliche, zyklische Muster für innere Sicherheit und Orientierung
- Breathwork-Sessions: Du tauchst tief in dich, deinen Körper und dein emotionales Erleben.
- Systemisches Fragen und Coaching: Du schaffst Bewusstsein für das, was in dir wirkt – und dir und euch gerade noch im Weg steht.
- Kreiskultur: Du erlebst Getragen-sein und gegenseitige Unterstützung mit Menschen, die einen ähnlichen Weg gehen, wie du.
- Werkzeuge für authentische und friedvolle Kommunikation, die du mit nach Hause nimmst.

Nach dem Retreat

Wirst du die Not hinter dem Verhalten deines Kindes entschlüsseln und auf neue Weise verstehen können. Du wirst du wissen, wo du stehst und wie ein weiterer Weg aussehen kann. Du wirst erfahren haben, wie es sein kann, wenn Blockaden und Muster beginnen, sich tiefgreifend zu lösen.

Intuition und Bewusstheit sind keine Fremdwörter mehr, sondern fühl- und greifbar für dich. Dir ist klar, dass Naturverbindung dir überall und jederzeit als kraftvolle Ressource zur Verfügung steht und wie du sie nutzen kannst.



Foto v. Kelly (Pexels)

Und dir werden völlig neue, kunterbunte, innere und äußere Möglichkeiten und Ressourcen zur Verfügung stehen, deine Beziehung zu dir und deinem Kind zu gestalten.

Auf dich wartet ein Wochenende ohne Ablenkung, in dem alles sein darf, was sich zeigt, und in dem du dich wieder als DU erlebst.

Wirksame Veränderung in dir wirkt sich automatisch auf euer ganzes Familiensystem aus: Freu dich auf den besten Start in das Familienleben, das dich mit dir – und dadurch mit deinem Kind – tief und neu verbindet.

Weil du für dein Kind nur sein kannst, wer du für dich selbst bist.

Hast du Interesse?

Dann buche auf der Homepage einen Termin für ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch (orangene Buttons). Hier lernen wir uns kennen, klären deine Fragen, werfen einen Blick auf deine persönliche Situation und sehen, ob wir gemeinsam weitergehen.

Für dich passt keiner der Gesprächstermine oder du willst lieber schriftlichen Kontakt? Du würdest gern auf dem Laufenden bleiben?

Dann schreib mir gern per Mail:

Sophie@seingewaehren.de

Zeit & Ort:

26. - 29.06.2025

Wir beginnen Donnerstag um 17 Uhr (Anreise früher möglich) und enden Sonntag ca. um 16 Uhr.

Das Seminar findet in unserem Wildniscamp in 37581 Bad Gandersheim, OT Heckenbeck statt.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt auf 12 Personen.

Preise:

370 € pro Person

Zzgl. 120 € (Übernachtungs- & Verpflegungspauschale)

Verpflegung mit vorzugsweise lokalen & regionalen, durchgehend biologischen Lebensmitteln und Wildfleisch.

Übernachtung im eigenen Zelt.

Was du mitbringen musst?

Deine Bereitschaft, Schritte in deine Eigenverantwortung zu machen und dir dafür kompromisslos und ehrlich zu begegnen.

Und ein Zelt, Schlafsack und Isomatte. Eine genaue Packliste bekommst mit der Anmeldung.

Das solltest du wissen:

Breathwork ist eine kraftvolle Methode, die ich verantwortungsbewusst und in sicherem Rahmen anwende. Hierzu gehört auch, auf körperliche und psychische Kontraindikationen hinzuweisen, bei denen eine Teilnahme nicht (bzw. nur mit therapeutischer/ärztlicher 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