

# Reise in die eigene Schwangerschaft und Kindheit als Quelle von Heilung

Es ist unser Körpergedächtnis, unser Unbewusstes, welches alles abspeichert und unser Leben beeinflusst. Die guten Erlebnisse wirken heute als Ressourcen und stützen uns. Die schwierigen Erlebnisse wirken als Blockaden, Ängste, Misstrauen, Schmerz und hindern uns am Vorwärtsschreiten.

Ein Baby im Bauch seiner Mutter ist ein voll bewusstes menschliches Wesen seit der Zeugung. In dieser hoch sensiblen Zeit fühlt es all die alten, nicht verarbeiteten Verletzungen seiner Eltern.

.....

Erinnern an diese früheste Lebenszeit, an die Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit können wir uns nicht. Die Spuren des Erlebten – diese frühesten Prägungen sind auf unbewusster Ebene in unserem Körper gespeichert. Ebenso die Prägungen aus der Kindheit und Jugendzeit. Unser Körperbewusstsein vergisst nichts. Aber gerade in dieser Tiefe, dort wo die frühesten Erfahrungen und Verletzungen gespeichert sind wird der Zugang zu unseren grössten Schätzen, unserer Kreativität und Intuition blockiert. Damit wird der Ursprung unserer gesamten Gefühlswelt, das Zentrum unserer Fähigkeit zur Liebe und Bindung behindert.

Gearbeitet wird in einer Kleingruppe mit sechs Personen. An jedem dieser Abende geht einer auf seine Reise zum Ursprung und wird von der ganzen Gruppe unterstützt. In einer solchen «Reise» haben die Teilnehmerinnen jeweils die Möglichkeit auf einer tiefen Körperebene die Sensibilität und Verletzlichkeit jener frühen Lebensabschnitte nachzuerleben. Die darin eingeschlossenen Kräfte und Energien können durch eine korrigierende Erfahrung wieder befreit werden – eine Möglichkeit zur Heilung und für einen Neuanfang im Leben.

.....

Alle anderen Teilnehmer der Gruppe profitieren als Repräsentanten eines Aspektes oder Teils des Familiensystems des Reisenden, weil ihre eigenen Geschichten berührt und durchlebt werden können. Und so «reist» jeder an jedem Abend auf seine Weise.



**Sonja Gretener**  
Praxis für Traumaheilung  
M +41 76 349 77 00  
sonja.cranio@gmx.net  
www.sonja-cranio.ch



**Adriana Ammon**  
adam – Integratives Coaching  
M +41 76 413 80 56  
adam@zum-kern-gelangen.ch  
www.zum-kern-gelangen.ch

## Leitung

**Sonja Gretener** ist Mutter von drei Kindern, Craniosacraltherapeutin, Traumatherapeutin.

**Adriana Ammon** ist Mutter von vier Kindern, Integrativer Coach/Beraterin, Kompetenzorientierte Familienarbeiterin, SVEB II

## Kursangebot

### Abendgruppen

**Dauer** sechs Abende

**Ort** Luzern (Adresse folgt)

#### Daten Gruppe 1

18. August, 1. und 15. September, 12.\* und 27. Oktober, 10. November 2015 (\*ist ein Montag)

#### Daten Gruppe 2

25. August, 8. und 22. September, 20. Oktober, 3. und 17. November 2015

**Zeiten** 18.30 bis ca. 22 Uhr

**Preis** CHF 500.-

### Wochenendgruppen

**Dauer** Freitag 10 Uhr bis Sonntag ca. 17 Uhr

**Ort** Hirschenhof, Walchwilerberg

#### Daten

21. bis 23. August 2015  
20. bis 22. November 2015

**Preis** CHF 750.- inklusive Essen, Übernachten ca. CHF 15.- bis 50.- pro Nacht

### Frauenschwitzhütte

**Ergänzendes Angebot**

**Dauer** Samstag 14 bis ca. 22 Uhr

**Ort** Hirschenhof, Walchwilerberg

**Daten** 31. Oktober, es kann im

Hirschenhof übernachtet werden, ca. CHF 15.- bis 50.- pro Nacht

**Preis** CHF 60.- Holz/Platz, Bezahlung der Leitung auf Spendenbasis