

Resilienz

von früherem Trauma befreit werden Psychosomatische Symptome und Syndrome erkennen und heilen, um resilienter zu werden

Samstag, 18. Juli (18:00 h)
bis Samstag, 25. Juli 2026 (08:00 h)
in Le Broc aux Anges (Provence)



Traumatherapie Seminar mit Systemaufstellung, Energiearbeit und EMDR

Was uns resilient macht, ist in erster Linie zu wissen, wie wir funktionieren und warum. Wir sind resilient, wenn wir in der Lage sind, aus freiem Geist zu leben und zu handeln. Dies ist wiederum möglich, wenn wir frei sind von Traumata und Trauma. Kleine und grössere Traumata entwickeln Blockaden und bremsen uns in unserem Alltag. Aus dem früheren Trauma haben wir bestimmte Überlebensstrategien entwickelt, die unseren Alltag oft unbewusst beeinflussen und erschweren, wenn wir nicht bewusst damit umgehen. Psychosomatische Symptome, Sucht und Allergien sind der Ausdruck von unverarbeitetem Trauma.

In der heutigen Zeit müssen wir lernen, mit Ungewissheit und Unsicherheiten umzugehen. Dazu ist es nötig, dass wir uns auf einen Weg begeben, wo wir immer neue Erfahrungen machen, die entsprechend unsere Kompetenzen für Resilienz stärken.

Dieses Seminar beinhaltet eine intensive therapeutische Erfahrung.

Am Vor- und Nachmittag arbeiten wir in der Gruppe mit Einzel- und Gruppengesprächen, Systemischer- und Energiearbeit sowie spezifischen Traumatherapie-Methoden wie EMDR.

Haus Berdine in Le Broc aux Anges

Das Haus liegt in idyllischer Lage auf einem Hügel in der wunderschönen Provence. Für die Übernachtungen stehen im Haus neun einfache Betten (vorwiegend in Einzelzimmern) zur Verfügung, weitere Übernachtungsmöglichkeiten gibt es im mitgebrachten Campingbus oder im Zelt. Das Haus hat keinen Strom, wir verwenden Gas zum Kochen oder Kühlen. Ein großer Tischofen kann auch beheizt werden.

Wir haben eine sehr schöne Kapelle und einen Seminarraum für Workshops. Dazu gehört ein weitläufiges Terrain in Alleinlage, sodass wir auch vieles draussen machen können.

Zielgruppe:

Für Männer und Frauen, maximal 12 Teilnehmende

Organisation:

Die Mahlzeiten kochen wir zusammen und wir essen, was wir gerne haben. Wir helfen bei den Tischdecken und Abwaschen.

Es ist selbstverständlich, dass alle Teilnehmenden für das Wohl der Gruppe beitragen und für Ordnung sorgen sowie am Anfang, während und am Ende des Seminars mithelfen beim Einrichten und Aufräumen.

Ort: Haus Berdine, chemin de Berdine
F-06610 Le Broc (40 km Nordwest von Nizza).
Das Haus Berdine, mitten in der Natur der Provence, ist einfach eingerichtet, ohne Strom, und mit einem Holzofen im Aufenthaltsraum. Es bietet Freiheit und Kreativität. Sonnenenergie und Permakultur* sind Themen die uns hier beschäftigen.

*Permakultur bedeutet Paradiese schaffen



Akzeptanz, Toleranz, Respekt und Achtsamkeit sind Werte, die wir pflegen.
Das Seminar halten wir ganz bewusst rauch-, drogen- und alkoholfrei.

Anfahrt:

Anreise in Fahrgemeinschaft (auf Anfrage gegen Kostenbeitrag) oder individuell. Die Anfahrt zum Haus ist in den letzten Kilometern Schotterweg. PKW können auch im Ort parken, wir bieten in diesem Fall eine Abholung an.

Kosten :

Seminargebühren CHF/€ 700.-
Vollpension: CHF/€ 240.00 inkl. Essen und Übernachtung

Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld und die Fahrt nach Le Broc.
Unfallversicherung ist Sache der Kursteilnehmenden

Was nehme ich mit:

Für einen ruhigen Aufenthalt in Le Broc aux Anges benötigst du warme Kleider für das Leben mitten in der Natur, Schlafsack, Wanderschuhe, Kopfkissen, Handtücher und deine persönlichen Sachen. Um die Einfachheit zu geniessen, bist du eingeladen, nur das Wesentliche mitzubringen und alles, was dich von dieser Erfahrung ablenkt, zu Hause zu lassen.

Eine detaillierte Materialliste wird nach der Anmeldung gesendet.

Leitung und Informationen:

Patrick R. Afchain,

Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer / Coach / Traumatherapeut
info@zen.li, + 41 79 333 28 61

Eveline Rohrer-Lanz

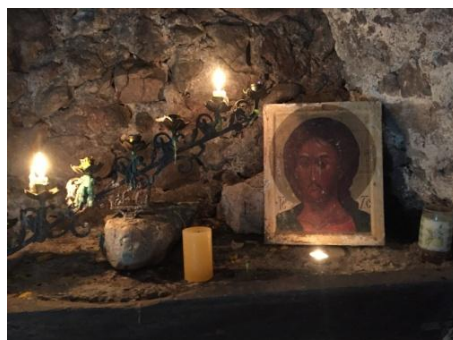
Zen- und Primarlehrerin / Traumapädagogin
eveline.rohrer@zen.li, + 41 79 530 30 01

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis Sonntag, den 12. Juli 2023 per E-Mail mit dem Stichwort
« Resilienz 07 26 » unter: info@zen.li oder über unsere Webseite: www.zen.li.

Die Anmeldung per E-Mail ist immer verbindlich und rechtskräftig.

Nach der Anmeldung erhältst du eine Rechnung, die unmittelbar zu begleichen ist. Die Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.



Patrick R. Afchain
Sozialpädagoge HFS
Dipl. Zen-Lehrer / Coach /
Schmerz- &
Traumatherapeut

Mädlweg 10
CH-9470 Werdenberg
Mobil + 41 79 333 28 61
info@zen.li
www.zen.li