



**Kontakt und Reiseteam:**

Tanja Belosevic, Lachen, [www.marchhebammen.ch](http://www.marchhebammen.ch)

Ann Nemitz, Winterthur, [annemitz@yahoo.de](mailto:annemitz@yahoo.de)

Karin Roth, Bern, [www.cranio-aura-soma.ch](http://www.cranio-aura-soma.ch)

Roswitha Reichmuth, Schwyz, [www.therapie-reich-muth.ch](http://www.therapie-reich-muth.ch)

**Kommst du mit?**

**Wir freuen uns auf Dich!**

# Integrativer Prozess-Workshop

in der Tradition nach Ray Castellino

**Reise  
in die eigene Schwangerschaft,  
Geburt und Kindheit  
als Quelle von Heilung.**



Es ist unser Körpergedächtnis, unser Unbewusstes, das sich an diese früheste Lebenszeit erinnert. Die Spuren des Erlebten während Schwangerschaft, Geburt und Kleinkindzeit prägen unser Dasein bis heute.

*In diesen Erfahrungen wurzeln unsere grundlegenden Lebens- und Beziehungsmuster, die unsere Überzeugungen und Handlungen beeinflussen.*

Wiederholungen unbewusster Muster, die uns heute an einem erfüllten Leben hindern, deuten auf ein Potential, das entdeckt und entfaltet werden möchte...

**Wie kann ich achtsam in mir sein?**

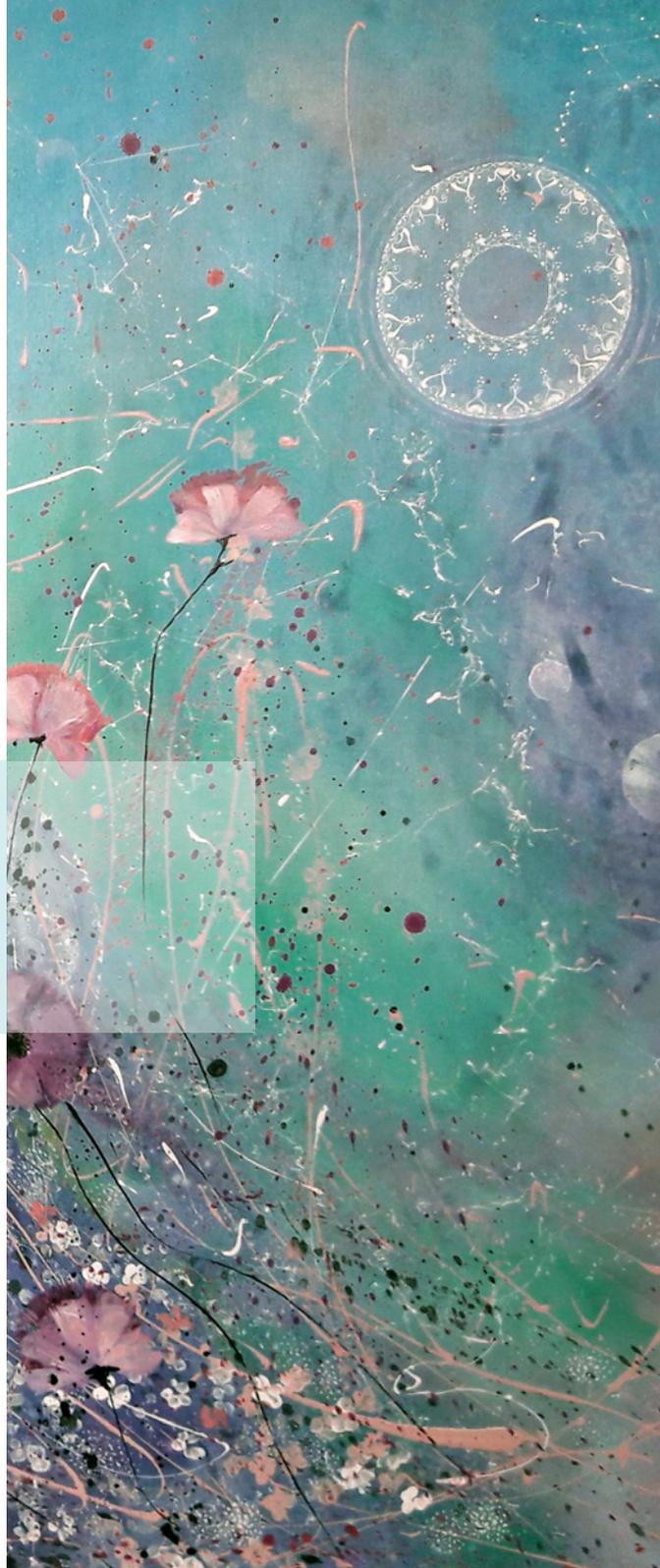
**Wie kann ich mich sein und gleichzeitig dazugehören?**

**Was blockiert und hindert mich in Beziehung mit mir und anderen Menschen?**

Durch achtsame Gruppen-Prozessarbeit können wir frühe Erfahrungen berühren.

Wahrgenommen und respektiert in unserer Einzigartigkeit, erleben wir Sicherheit in einem bewussten Feld von wohlwollenden Menschen.

Unserer Bindungs- und Beziehungsfähigkeit können wir erforschen und neue, heilsame Erfahrungen erleben und behutsam in unseren Alltag integrieren.



### **Ablauf**

Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Jede/r der Teilnehmenden geht auf die persönliche «Reise». Dabei wird er/sie von der Gruppe wertschätzend unterstützt und begleitet.

### **Kursdauer**

Der Workshop findet vom Freitag- bis Sonntagnachmittag statt.

### **Voraussetzung**

Voraussetzung für eine Teilnahme am Workshop sind gute physische und psychische Gesundheit und der Wunsch mehr über die eigene frühe Prägung (Kindheit mit Geburt und die Zeit davor) zu erfahren.

### **Vorbereitung**

Zur Vorbereitung dient ein ausführlicher Fragebogen, worin die Geschichte rund um die Geburt und das Anliegen formuliert werden.

Bild: a mid-day breeze

© Ana Paz, [anapazartist.com](http://anapazartist.com)