

Das Training beginnt am  
Mittwoch 29. 11. 2017 um 17:00 Uhr  
und endet am  
Sonntag 03. 12. 2017 gegen 18:00 Uhr

**Die Trainingsgebühr beträgt € 720,00.**

Auf Anfrage sind individuelle  
Finanzierungsvarianten möglich.

**Unterkunft und Verpflegung:**

Wird direkt mit dem Seminarzentrum  
gebucht und abgerechnet.  
Ein Dreibettzimmer mit Etagendusche  
kostet pro Person und Tag € 67,00.

**Seminarzentrum Gut Helmeringen**

Helmeringer Weg 43  
89415 Lauingen/ Donau  
[www.gut-helmeringen.de](http://www.gut-helmeringen.de)

Das Selbsterfahrungstherapie Training  
"Rebellion" ist als Gruppentherapie  
konzipiert und kein Ersatz für  
psychotherapeutische Einzelarbeit.  
Die Gruppendynamik kann von jedem  
Teilnehmer als Katalysator für seine  
persönliche Entwicklung und Therapie  
genutzt werden. Prozesse die in der  
Einzeltherapie lange Zeit benötigen oder  
gar stagnieren, können mit Hilfe der  
Gruppenenergie in kurzer Zeit  
in Bewegung kommen.



**Information · Anmeldung · Termine**

Waakirchner Weg 1 · 83703 Gmund  
Tel: 08021 / 50 69 633 · Fax: 08021 / 50 69 634  
[www.meeresperle.de](http://www.meeresperle.de) · [info@meeresperle.de](mailto:info@meeresperle.de)

**Selbsterfahrungstherapie  
für Frauen und Männer**

Teilnahmebedingung ist ein Therapieplatz  
in unserer Praxis oder ein Vorgespräch.

© 2017 Thomas Quack

Sei nicht einfach  
**irgendwer**  
erkenne wer Du  
**wirklich bist**

**Rebellion**  
Selbsterfahrungstherapie  
vom 29. November  
bis 03. Dezember 2017

## **Rebellion ist eine Anstiftung zur Selbsterfahrung und zur Heilung Deiner Traumata!**

Im Bauch Deiner Mutter und in den ersten Jahren Deines Lebens bist Du besonders form- und beeinflussbar. Alles, was direkt und wiederholt zu Dir gesagt wird, die Art, wie Deine Eltern miteinander umgehen, die Stimmung in Deiner Familie, das Verhalten der Menschen in Deiner Nähe und all das, was in Deinem direkten Umfeld häufig geschieht - prägt Dich. Aus der Prägung durch andere und dem, was Du Dir selbst eingepägt hast, entstehen Deine Haltung und Deine individuelle Anziehungskraft, um Menschen in Dein Leben zu holen, die Du brauchst, um die Prägungsmuster zu wiederholen.

## **Jeder Mensch hat seinen Platz in dieser Welt. Wenn Du Deinen Platz nicht ausfüllst, entstehen Verwirrung und Schmerz!**

Prägungen sind so in Deinem Unterbewusstsein verankert, dass Du nicht bemerkst, wie sie Dein Verhalten beeinflussen. Du verletzt Menschen, die Dir nahestehen und erlaubst ihnen, Dich zu verletzen. Obwohl Du es nicht willst, bringst Du Dich ständig in solche Situationen und kannst nicht begreifen, wie es immer wieder dazu kommt.

Verschüttet unter Prägungen, Konditionierungen, Traumatisierungen und all den Vorstellungen, die Du von Dir selbst und der Welt hast, wartet Dein wahres Selbst darauf, wahrgenommen und befreit zu werden. Die Befreiung ist ein individueller und intensiver Prozess aus Selbsterfahrung und Therapie. Du musst alle Prägungen, Konditionierungen, Verletzungen, Vorstellungen, Illusionen, Traumata und abgespaltenen Anteile in Dir aufspüren, aus der Unterdrückung befreien und als Teile Deiner natürlichen Persönlichkeit annehmen.

## **Du musst bereit sein, Dich - Dir selbst zuzumuten!**

Das Selbsterfahrungstherapie Training Rebellion besteht aus Gruppentrainings, Einzelsitzungen, Aufstellungen und Deinem Alltag.

Das Gruppentraining ist in drei Schritte unterteilt:

### **Ich erkenne mich!**

- Ich erkenne, dass ich in meiner Prägung gefangen bin.
- Ich erkenne, dass ich meine Prägungsmuster ständig wiederhole.
- Ich erkenne, dass ich mich selbst ablehne.
- Ich erkenne, dass ich in Beziehungen immer beim Anderen bin.
- Ich erkenne, dass ich Abhängigkeit mit Liebe verwechsle.
- Ich erkenne, dass ich andere für mein Leid verantwortlich mache.

### **Ich befreie mich!**

- Ich befreie mich, wenn ich meinen Anteil in den Verstrickungen mit anderen verstehe.
- Ich befreie mich, wenn ich die Haltung hinter meinem Verhalten erkenne.
- Ich befreie mich, wenn ich das - was ich ablehne, als Teil von mir anerkenne.
- Ich befreie mich, wenn ich meine Isolation aufgebe.
- Ich befreie mich, wenn ich Verantwortung für mein Täterverhalten übernehme.
- Ich befreie mich, wenn ich meine Projektionen erkenne.

### **Ich liebe mich!**

Ich habe viel über mich erkannt und wahrgenommen. Ich habe damit begonnen, mich selbst wieder als Ganzes zu begreifen und meine Liebe für mich beginnt zu wachsen:

- Ich begegne mir wohlwollend.
- Ich bin offen und begeistert von mir selbst.
- Ich habe Verständnis für meine Schwächen.
- Ich wache morgens gerne auf.
- Ich kann genießen und entspannen.
- Ich zeige mich gerne.
- Ich achte meine Grenzen.

## **Selbsterfahrungstherapie Training**

Das Selbsterfahrungstherapie Training ist ein geschützter Raum, den Du mit Menschen teilst, die genauso wie Du wissen wollen, wer sie wirklich sind. Motiviert und unterstützt durch die Kraft des gemeinsamen Zieles, der Gruppenenergie, der Erkenntnis, nicht der Einzige zu sein, der seinen Platz im Leben noch nicht gefunden hat, den Übungen, die wir entwickelt haben und unserer Begleitung hast Du die Möglichkeit, mutig hinzuschauen und Dich mit all Deinen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen zu zeigen. So befreist Du Dich Schritt für Schritt aus der Verpanzerung und die Liebe für Dich selbst, so wie Du wirklich bist - wird wachsen.

### **Das Training beinhaltet:**

- Detaillierte Arbeitsunterlagen
- Ausführliche Erklärungen
- Kognitive Reflektion / Schreibübungen
- Gruppengespräche / Partnerübungen
- Psychologisch - strukturelle Körpertherapie
- Systemische Aufstellungsübungen
- Therapeutische Ton- und Atemübungen
- Impulsiv - emotionaler Ausdruck / Wutarbeit
- Ausdruckstanz / Inner Dance
- Ausdrucksmalen / Maltherapie
- Meditation / Trancereisen

Die Vielzahl und Unterschiedlichkeit der aufeinander abgestimmten Übungen ermöglichen es Dir, den verdrängten Gefühlen und Gedanken in Dir zu begegnen und Dich in Deiner Ganzheit zu erfahren. Du hast in jedem Moment die volle Kontrolle, Du bestimmst das Tempo und wie weit Du gehen willst!

Bei Bedarf steht nach dem Seminar therapeutische Unterstützung zur Verfügung. Einzeltherapie, Paartherapie und regelmäßige Aufstellungstage im Zentrum für ganzheitliche Traumatherapie runden unser Angebot ab.