

Selbsterfahrungsretreat - Vier Tage Selbsterfahrung und Selbstfürsorge

Vom 10.02.25 bis zum 13.02.25 im Bergischen Land

Loslassen und Behalten

Zielgruppe

In der Regel Menschen in helfenden, sozialen und pädagogischen Berufen.

Profession und Person

Das Selbsterfahrungsretreat bietet einen sicheren Rahmen den Einfluss der eigenen Erfahrungen auf die berufliche Tätigkeit bewusst zu entdecken. Durch die Arbeit an uns selbst werden Themen sichtbar, welche (un)bewusst in die professionelle Tätigkeit einwirken und diese beeinflussen. Dadurch wird es einfacher zu entscheiden, wie mit diesen eigenen Themen weiter vorgegangen werden soll. Manchmal ist die Bewusstwerdung schon eine Lösung. Ein anderes mal mag eine eigene Veränderung von Verhaltensweisen, Gefühlen und körperlichen Zuständen notwendig sein.

Selbsterfahrungsretreat - Was ist das?!

Selbsterfahrung meint hier vor allem die Arbeit an eigenen Themen der persönlichen Entwicklung, um sich deren Wirken auf die berufliche Tätigkeit in helfenden, sozialen oder pädagogischen Berufen zu vergegenwärtigen. Die Selbsterfahrung ist daher auch eine Erforschung eigener Muster und Prägungen. Selbsterfahrung ersetzt allerdings keine Therapie. Sie dient der persönlichen Weiterentwicklung, kann aber keine Behandlung psychischer Störungen leisten. Der Begriff des **Retreats** wird hier so verstanden, dass diese Zeit als Rückzug und Ruhepause genutzt wird. Das wird im Besonderen durch die Durchführung der vier Tage in einem naturnahen Seminarhaus und die integrative Yoga Praxis ermöglicht. Daher haben wir den Begriff des Selbsterfahrungsretreats gewählt. Wir bitten auf den Konsum von Alkohol während dieser Zeit zu verzichten, um „alle inneren Kanäle offen zu halten“.

Was sind die Inhalte?

Nach Klaus Grawe (2004) streben alle Menschen nach der Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse nach Bindung, Orientierung und Kontrolle, Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung, Lustgewinn und Unlustvermeidung. Wir orientieren uns an diesem Modell und ordnen die einzelnen Selbsterfahrungsretreats diesen verschiedenen Bedürfnissen zu.

Dieses Mal beschäftigen wir uns mit dem Thema Loslassen und Behalten. Wenn wir Kontrolle und Orientierung suchen, erwächst in uns ein Motiv uns festzuhalten. Wir halten uns an der Struktur der Familie fest. Wir orientieren uns an unseren Eltern, Lehrern, Freunden oder Vorbildern. Wir versuchen in unserem Leben Kontrolle zu erleben und halten an Menschen, Idealen und Beziehungen fest. Das alles dient unter anderem der Erfüllung unseres Grundbedürfnisses nach Kontrolle und Orientierung.

Manchmal halten wir aber fest, obwohl ein Loslassen für uns gesünder wäre. Wir kommen von einer Beziehung nicht los. Oder wir verfolgen weiter eine Idee, ein Ideal, das wir gar nicht erreichen oder erfüllen können. Was hindert uns denn daran loszulassen? Wie können wir mit den damit verbundenen Gefühlen umgehen. Welche Rolle spielt denn unsere Scham in diesem Prozess? Und können wir nicht einfach auch etwas für uns behalten, wenn wir loslassen? Diesen Themen und Fragestellungen wollen wir in unserer viertägigen Arbeit gemeinsam nachgehen.

Welche Art von Arbeit wird dort praktiziert?

Wir arbeiten mit Methoden, welche sowohl auf die Psyche, als auch auf den Körper eine Wirkung haben. Für uns ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise von Themen sinnvoll und wichtig. Daher tragen die Methoden in unserem Selbsterfahrungsretreat dem Ziel einer ganzheitlichen Arbeit bei.

Gruppentrance, Breathwork

Trance ist ein spezieller Zustand des Bewusstseins, der u.a. durch hypnotische Induktionen und Geschichten herbeigeführt werden kann. Wir treten in Trance in Kontakt mit unbewussten Inhalten unseres Daseins. Dabei erleben wir den Zustand häufig als emotional, intensiv, auch entspannend, bildhaft und sehr körperlich. Assad Zahran und Dana Kroh sind Experten auf dem Gebiet der Hypnose und vermitteln diese mit Leichtigkeit.

Der englische Begriff des **Breathwork** hat sich auch in Deutschland für die Verwendung von unterschiedlichen Atemtechniken in der Verbindung mit körperlicher und psychischer (innerer) Arbeit etabliert. Der Ursprung dieser Arbeit ist sehr alt (vor allem Zen, Veden, Yoga Sutras). Heute wird Breathwork als eine Methode der Achtsamkeit angewendet, dient der emotionalen Aktivierung und kann zur Lösung von psychischen Blockaden führen. Assad Zahran leitet sowohl langsame (Atemfokus, Atemberuhigung) wie auch stark aktivierende Atemarbeit (gewollte Hyperventilation, holotropes Atmen) an. Er legt dabei großen Wert auf Selbstbestimmung, Sicherheit und Förderung der individuellen Prozesse.

Yoga Integrativ

Yoga wird hier kontextbezogen praktiziert. Es geht weniger darum eine bestimmte Abfolge von Assanas (Yogastellungen) in Bewegung (Vinyassa) besonders dynamisch oder gar sportlich auszuführen. Die Praxis orientiert sich vielmehr an dem Zusammenspiel von Aktivierung, Beruhigung und Integration der Arbeit, die wir im Workshop leisten. Vorkenntnisse sind daher willkommen, aber nicht notwendig. Fine Faust hat die Fähigkeit, den Yoga mit unserer Arbeit in der Selbsterfahrung zu verbinden. Das ist Yoga Integrativ.

Trance Tanz

Tanzen ist seit ewigen Zeiten eine rituelle und zudem wunderschöne Methode um in Trance zu gelangen. Beim Trance Tanz tanzen wir nur für uns alleine. Wir tanzen mit geschlossenen Augen, bleiben ganz bei uns selbst und tauchen ein in die Musik und unsere Innenwelt. Soziale Vergleiche, Selbstbewertungen und Leistungsdruck entfallen dabei völlig, weil die Augen geschlossen sind und wir uns den Bewegungen und der Musik einfach hingeben können.

Tönen (Singen)

Wir werden den Klang in den Raum einladen, um uns mit der Qualität unserer auditorischen und auch kinästhetischen Kanäle zu verbinden. Der Klang berührt den Menschen unmittelbar. Schon im Mutterleib nehmen wir die Geräusche um uns herum intensiv wahr. Unsere Stimme ist dann

schließlich ein wichtiger Kanal zur Außenwelt. Wenn wir gemeinsam tönen oder auch singen geht es nicht um Kategorien und Bewertungen. Es geht um den Ausdruck unserer emotionalen Zustände, um die Erfahrung von gemeinsamen Klang, um das Lauschen und um das selber „hörbar werden“.

Wer leitet das Selbsterfahrungsretreat?

Dipl.- Psych. Assad Zahran, Psychologischer Psychotherapeut [Leitung, Veranstalter]

Ausbildung in Verhaltenstherapie, Hypnotherapie

Leiter des Milton Erickson Institutes Köln (MEIK e.V.)

Lehrtherapeut, Selbsterfahrungsleiter, Supervisor (PTK NRW, AVT Köln), Dozent für Verhaltenstherapie und Hypnotherapie

Assad ist ein versierter Leiter von Workshops, Ausbildungen, Supervision und Selbsterfahrung. Sein Fokus liegt auf der Beziehungsgestaltung in Selbsterfahrungsprozessen. Dabei fördert er vor allem die Beziehung des einzelnen zu sich selbst. Die Schaffung eines sicheren und offenen Raumes ist ein wichtiges Anliegen für die Gruppenprozesse, die er initiiert.

M. Sc. Dana Kroh, Psychologische Psychotherapeutin [Co- Leitung]

Ausbildung in Verhaltenstherapie mit Traumaschwerpunkt, Hypnotherapie

Mitglied des Milton Erickson Institutes Köln (MEIK e.V.)

Dozentin für Hypnotherapie und Verhaltenstherapie

Dana leitet Ihre Workshops mit viel Engagement und Enthusiasmus. Sie versteht es, die Bedürfnisse von Gruppen wahrzunehmen und die Teilnehmer immer wieder abzuholen. Sie arbeitet in Prozessen mit einem breiten Methodenspektrum auf der Basis ihrer Beziehungsorientierung.

Fine Faust, Yoga Lehrerin [Yoga Integrativ]

Yoga Teacher Training. Danach langjährige Erfahrung im Yoga Unterricht im Vinyassa Stil.

Außerdem Lehrerin für Yin Yoga. Tätigkeit und Leitung in Bergisch Gladbach Refrath (Raum für Zeit: <https://www.raum-fuer-zeit.com/>).

Fines Yoga Anleitungen sind sehr genau, am jeweiligen Menschen und dessen Körper orientiert, umfassen dabei sowohl Aspekte der inneren, wie auch der äußeren Ausrichtung. Mit Ihrer Art der Leitung holt sie erfahrene Praktiker ebenso ab, wie absolute Novizen.



Fine Faust



Assad Zahran



Dana Kroh

Wie sieht der Ablauf der vier Tage exemplarisch aus?

Ankunft: Montag

Uhrzeit	Inhalt	Dauer in Minuten
15:00 Uhr	Ankunft, Zimmer beziehen Organisation	
17:00 Uhr	Workshop	120
19:00 Uhr	Pause	30
19:30 Uhr	Abendessen	60
20:30 Uhr	Yoga und Gesang	90

Dienstag und Mittwoch

Uhrzeit	Inhalt	Dauer in Minuten
07:30 Uhr	Yoga	45
08:15 Uhr	Pause	15
08:30 Uhr	Frühstück	60
09:30 Uhr	Workshop	90
11:00 Uhr	Pause	30
11:30 Uhr	Workshop	60
12:30 Uhr	Mittagessen	60
13:30 Uhr	Bewegung in der Natur	90
15:00 Uhr	Workshop	120
17:00 Uhr	Pause	30

17:30 Uhr	Yoga	90
19:00 Uhr	Pause	30
19:30 Uhr	Abendessen	60
20:30 Uhr	Trance Dance und Just Dance oder Tönen, Singen	90

Abreise: Donnerstag

Ähnlicher Ablauf, wie die anderen Tage. Abreise gegen 14:30Uhr

Wo und wann findet das Selbsterfahrungsretreat statt?

Montag, den 10.02.2025 bis Donnerstag, den 13.02.2025 in Seminarhaus Unter Linden, in Wermelskirchen-Dhünn.

Adresse: Seminarhaus UnterLinden, Heister 4, 42929 Wermelskirchen.

Das Haus ist ca. 50 Autominuten von Köln entfernt, eingebettet in die wunderschöne Landschaft des Bergischen Landes. Die ehemalige Dorfschule wurde 2015-2016 aufwendig zu einem Seminarhaus umgebaut. Die Lage bietet wunderbare Möglichkeiten für Spaziergänge über Felder, Wiesen und durch den Wald. In der Nähe liegt die große Trinkwassertalsperre der Dhünn.

Wie hoch und welche sind die Kosten?

Das Selbsterfahrungsretreat kostet pro Tag ca. 250€, insgesamt etwa 1000€. Eine Buchung einzelner Tage ist nicht möglich.

Die Kosten teilen sich wie folgt auf:

280€ 3 mal Übernachtung im Doppelzimmer. Die sehr gute Vegetarische oder Vegane Verpflegung mit drei Mahlzeiten ist inkludiert. Kaffee, Wasser und Tee zudem ganztägig. Jedes Doppelzimmer mit eigenem Bad und WC. Dieser Betrag wird bei Ankunft vor Ort entrichtet (EC- Karte).

750€ Alle Leistungen der Selbsterfahrung. Dieser Betrag wird nach Bestätigung der Anmeldung per Rechnung direkt an den Veranstalter (Praxis Assad Zahran) überwiesen.

Gibt es Punkte (PTK)?

Da es sich um eine Gruppenselbsterfahrung handelt, können Punkte für die Selbsterfahrung durch Assad Zahran für Psychologische Psychotherapeuten vergeben werden. Eine äquivalente Vergabe an Ärzte wird in der Regel durch die Ärztekammer anerkannt, ist allerdings im Einzelfall zu eruieren. Geplant ist die Vergabe von mindestens 10 Punkten.

Wie sind die Anmeldebedingungen?

Bitte beachte die Teilnahmebedingungen, Widerrufsbelehrung und AGB's. Wir empfehlen generell den Abschluss einer Reiseversicherung!

Wie kann ich mich anmelden?

Eine **Anmeldung** erfolgt durch Ausfüllen und **Absenden des Formulars, welches bei den Teilnahmebedingungen zu finden** ist. Die Anmeldung wird bei freien Plätzen durch uns bestätigt. In anderen Fällen können wir die Aufnahme auf die Warteliste anbieten.

Kontakt zum Veranstalter:

Praxis Assad Zahran
Brücker Mauspfad 511
51109 Köln
Tel.: 0221 880615 20
Fax: 0221 880615 25
kontakt@praxis-zahran.de

