



# Reisen in die eigene Schwangerschaft und Geburt

## Seminar-Termine

15. – 17. November 2024

13. – 15. Dezember 2024 (Schwerpunkt: Beziehungsdynamiken)

16. – 18. Mai 2025

17. – 19. Oktober 2025 (Schwerpunkt: Beziehungsdynamiken)

21. – 23. November 2025

## Kursbeschreibung

Bereits in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren machen wir tiefgreifende Erfahrungen. Diese Prägungen sind oft unbewusst, beeinflussen jedoch unser heutiges Leben und können sich in wiederkehrenden Mustern, einem Gefühl des „Nicht-Gesehen-Werdens“, wenig Selbstvertrauen, depressiven Verstimmungen, unerklärlichen Wutausbrüchen oder Schwierigkeiten beim Setzen von Grenzen äussern.

Auch in neuen Lebensabschnitten – sei es in Beziehungen, im Beruf, bei einem Umzug oder in Zeiten von Verlust, Krankheit oder Schicksalsschlägen – können diese Ursprungsthemen erneut aufbrechen. Oft bleibt die Herkunft dieser Gefühle und Muster unklar.

In diesem Seminar hast du die Möglichkeit, auf einer tiefen Körperebene die Sensibilität und Verletzlichkeit dieser frühen Lebensphasen nachzuerleben. Durch korrigierende Erfahrungen können verborgene Kräfte und Energien befreit werden, was einen Neuanfang im Leben ermöglicht.

Da wir uns meistens nicht bewusst erinnern können, ist das Feld der Gruppe ein entscheidendes Element, um diese Prozesse zu ermöglichen. Du erhältst ausreichend Zeit und Raum für dein Anliegen und gestaltest die Prozesse der anderen mit.

Mein Ansatz basiert auf einem liebevollen, wertfreien und achtsamen Raum, in dem Integration, Nachnähren und die Einladung des Neuen von zentraler Bedeutung sind. Gemeinsam schaffen wir eine Umgebung, die Heilung und persönliches Wachstum fördert.



## Schwerpunkt: Beziehungsdynamiken

Wir alle möchten verbindende Beziehungen pflegen, sei es in Freundschaften, Partnerschaften oder im familiären Umfeld. In meinem Berufsalltag stehen diese Themen häufig im Mittelpunkt, denn prä- und perinatale Prägungen können unsere Beziehungen stören, erschweren oder sogar verhindern.

Vielleicht erkennst Du Dich in einem oder mehreren dieser Themen wieder:

- Unzufriedenheit in Beziehungen und häufige Konflikte
- Unerfüllter Wunsch nach Nähe und Verbindung
- Mangelndes Vertrauen in dich selbst und in andere
- Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen, oder Angst vor Grenzverletzungen
- Unbewusste Projektionen auf andere und umgekehrt
- Ambivalenz wie der Wunsch nach Nähe und gleichzeitig die Angst davor

In diesem Seminar hast du die Möglichkeit, die tief verwurzelten Prägungen zu erforschen, die deine zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflussen. Du wirst die Gelegenheit erhalten, alte Muster zu erkennen und aufzulösen, um Raum für Veränderungen zu schaffen.

Das Seminar ist offen für Einzelpersonen, Paare und enge Freunde. Das gegenseitige Mitbegleiten kann dazu beitragen, ein tieferes Verständnis füreinander zu entwickeln und eine positive Veränderung in der Beziehung herbeizuführen.

## Kosten, Anmeldung

Kosten: CHF 690.- pro Person für 3 Tage

Eine Anmeldung ist nur schriftlich möglich. Gerne sende ich Dir ein Anmeldeformular zu. Wenn du weitere Informationen oder spezifische Fragen hast, stehe ich dir gerne zur Verfügung.

## Seminarleitung



**Gerda Heynen**

Craniosacral-Therapie  
Prä- und perinatale Körpertherapie  
Systemische Prozessbegleitung

+41 79 319 34 37  
gerda.heyne@bluewin.ch  
www.gerdaheyne.ch