

Retreat für Ihre Seele

Kurzzeit Therapie in Italien



Nehmen Sie sich eine Auszeit.
Widmen Sie sich Ihren Themen mit professioneller Begleitung im
Rahmen einer Intensivtherapie in wohltuender Umgebung.



www.traumacouch.de

Kurzzeit Therapie

Sie haben schon einige Therapien hinter sich und stoßen immer wieder an die gleichen Grenzen? Oder Sie haben vielleicht das Gefühl, da ist etwas, was Sie sich mal begleitet anschauen möchten - und haben aber den Schritt in eine Psychotherapie nie gewagt?

Ein Trauma muss nicht immer „Krieg, Missbrauch oder Naturkatastrophe“ sein. Es gibt sehr viele kleine seelische Verletzungen, die als Folge in unserer Entwicklung entstanden sind und uns seit unserer Kindheit begleiten. Die Verbindungen von Körper (Physis), Seele (Psyche) und Geist (spiritueller Kern) sind durch Traumatisierungen meist gestört und unterbrochen worden. Diese Verbindungen können wieder gefunden werden (Kohärenz) und somit unser ursprüngliches Heilsein fördern (Selbstheilungskräfte).

Dieses Angebot eignet sich für Sie, wenn Sie

- an einem Wendepunkt in Ihrem Leben stehen und sich dabei begleiten lassen möchten,
- schon Therapien gemacht haben, aber immer wieder an die gleichen Grenzen gestoßen sind,
- Änderung traumatischer Muster erreichen und wertvolle innere Ressourcen etablieren möchten,
- Ihre mentale Resilienz vertiefen wollen und Ihnen Burn-Out Prävention wichtig ist,
- Sie sich in einer heilsamen Umgebung ganz Ihrer eigenen Weiterentwicklung widmen möchten.

Effiziente und ressourcenorientierte Methoden führen zu schnellen und hilfreichen Ergebnissen.



Sie sind willkommen

Wir laden Sie in eine wohltuende Oase ein: Im Herzen Italiens, zwischen Assisi, Perugia und dem Lago Trasimeno. Im ehemaligen Kloster Santa Croce aus dem 11. Jahrhundert, mitten in der ursprünglichen Landschaft Umbriens, können Sie zur Ruhe kommen und sich ganz Ihren Themen widmen. Es gibt genug Zeit für Ihre Anliegen, die es zu bearbeiten gilt. Und Raum für das, was sich zeigen will.

Unterkunft

Es gibt die Möglichkeit, innerhalb des ehemaligen Klosters Zimmer oder eine eigene Ferienwohnung zu mieten. Darüber hinaus gibt es zahlreiche andere schöne Unterkünfte (als Selbstversorger oder im Albergo) in der näheren Umgebung. Wir geben Ihnen gerne Empfehlungen bei der Auswahl. Wenn Sie mit Ihren Kindern oder der Familie anreisen möchten, können wir Ihnen sehr gut geeignete familienfreundliche Ferienwohnungen (mit Park und Pool) empfehlen.

Die Kosten für Einzelzimmer bei uns betragen 90,- € pro Übernachtung inkl. Frühstück.

Die Preise für die Ferienwohnung etc. erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Anbietern, wo Sie auch selbständig Ihre Unterkunft buchen können.



Formate

Variante 1

Retreat Kurzzeit (6 Tage)

Tag 1: Anreisetag (Sonntag)*

Check-in und Orientierung in der Umgebung, Einführungs-session

Tag 2-5: Montag - Donnerstag

9:00 - 12:00 Uhr: Leibübungen, Körperwahrnehmung, integrative Psychotherapie

Mittagspause

Nachmittags:

Seele baumeln lassen, freie Zeit für Sie.

Auf Anfrage: Angebote zur Naturerkundung, künstlerische Selbsterfahrung mit Begleitung.

Auf Wunsch: Angeleitete Meditation

Tag 6: Freitag

Abschlussgespräch, Check-out

* Selbstverständlich können Sie auch einen Tag früher anreisen, bzw. später abreisen.

Variante 2

Retreat Intensive (6 Tage)

Wie Variante 1 - zusätzlich haben Sie nachmittags eine weitere Einheit integrative Psychotherapie zur Verarbeitung traumatischer Erfahrungen.

Tag 2-5: Montag - Donnerstag

9:00 - 12:00 Uhr und
15:00 - 18:00 Uhr

Diese Variante ist besonders geeignet, wenn Sie komplexe Mehrfachtraumatisierungen nachhaltig und effektiv verarbeiten wollen.

Variante 3 Plus Kids

Sie möchten Ihre Kinder mitbringen und betreuen lassen? Wir bieten Ihnen eine fachlich qualifizierte Betreuung Ihrer Kinder vom 5. Lebensjahr bis zum 15. Lebensjahr.

Die Betreuung ist ganztägig möglich und erlaubt es Ihnen, sich entspannt auf Ihren eigenen Prozess zu konzentrieren.

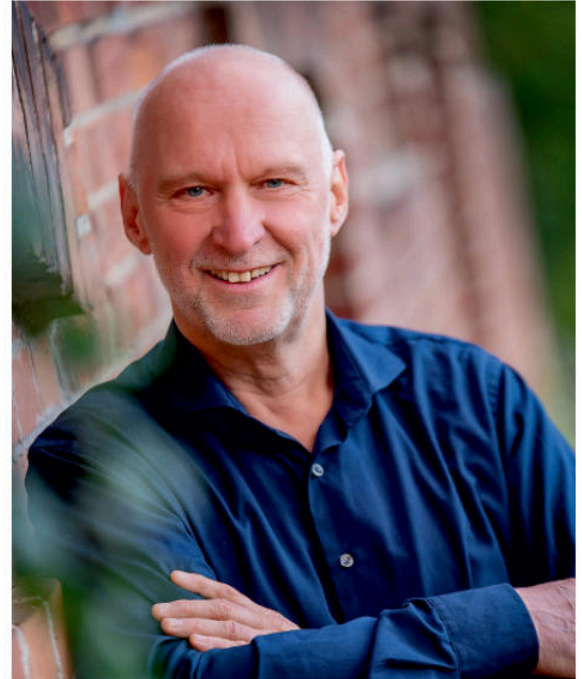


Unser Team

Dirk Weber

Jahrgang 1962, MBA und Diplom-Psychologe mit Praxis für Traumatherapie in Berlin. Approbation für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Zertifizierte Fortbildungen in Gestalttherapie, Traumatherapie, EMDR, Brain-spotting, Somatic Experiencing®, SOMA®, Hypnotherapie nach M. Erikson. Arbeit nach dem Comprehensive Resource Model CRM. Supervisor und Coach zu Mental Health und Resilienz in Unternehmen und internationalen Organisationen.

Langjährige Meditationspraxis.



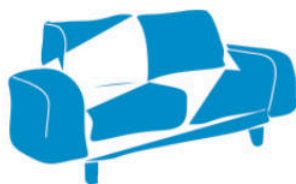
Beate Selbach

Jahrgang 1968, Diplom-Sozialpädagogin. Staatlich anerkannte Erzieherin. Fachberatung für Kindergärten mit Schwerpunkt Inklusion und sprachliche Bildung.

Langjährige Erfahrung im Bereich Natur- und Heilpädagogik.

Leiterin von www.die-3-Schwestern.de zur Erwachsenenbildung. Marte-Meo-Therapist.

Langjährige Meditationspraxis



www.traumacouch.de

Kostenübersicht

Format	Beschreibung	6 Tage	12 Tage
Variante 1 Retreat Kurzzeit	Integrative Psychotherapie Vormittags 9:00 - 12:00 Uhr Nachmittags frei Inkl. Vorbereitung und Abschluss-session	1.680,- €	3.360,- €
Variante 2 Retreat Intensive	Integrative Psychotherapie Vormittags 9:00 - 12:00 Uhr Nachmittags 15:00 - 18:00 Uhr Inkl. Vorbereitung und Abschluss-session	3.360,- €	5.240,- €
Variante 3 Plus Kids	1 Kind > 180,- € / Tag - Kinderbetreuung durch qualifizierte Fachkraft 2 Kinder > 240,- € / Tag - Kinderbetreuung durch qualifizierte Fachkraft 3 Kinder > 300,- € / Tag - Kinderbetreuung durch qualifizierte Fachkraft Betreuung Ihrer Kinder vom 3. Lebensmonat bis zum 15. Lebensjahr		

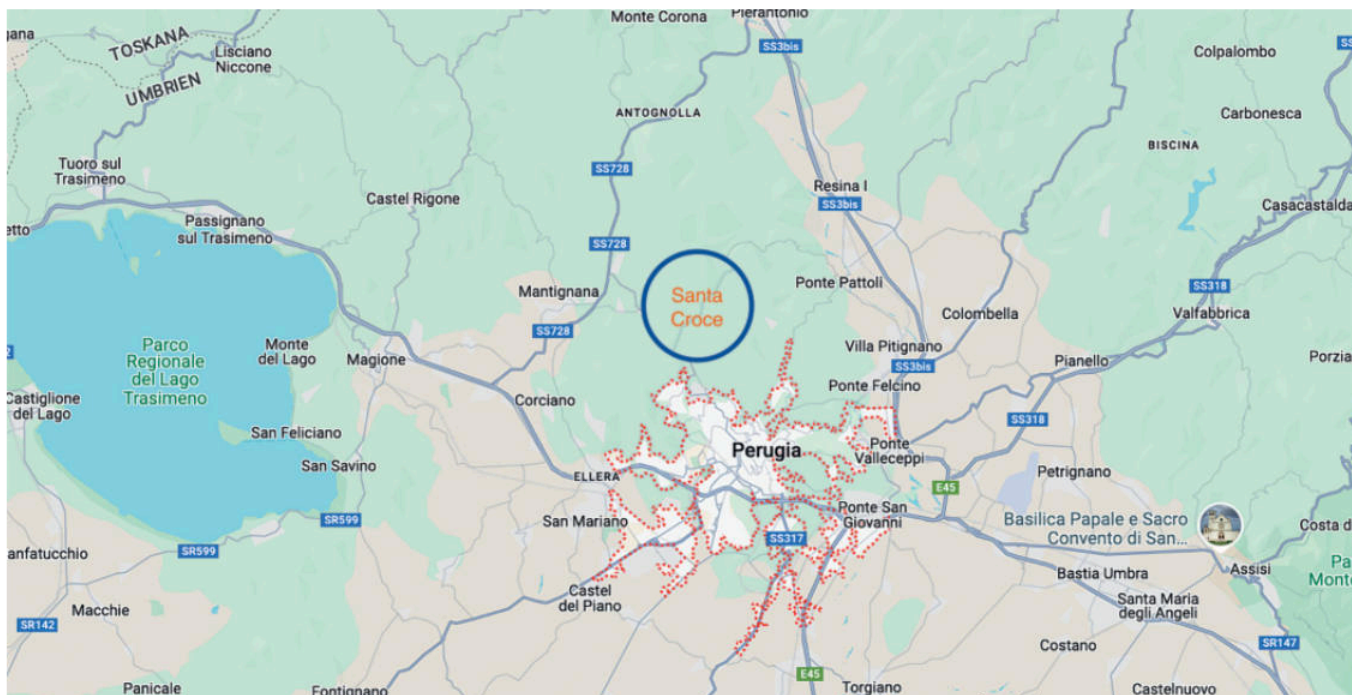
Die Kosten für Ihren Retreat betragen bei der Variante 1 pauschal 1.680,- € / Woche und bei Variante 2 pauschal 3.360,- € / Woche. Darin enthalten sind ein ausführliches Beratungsgespräch, bei dem wir uns kennenlernen (in Berlin oder online). Das Gespräch dient zur Klärung Ihrer Anliegen und Fragen, zur Planung und zur Anamnese. Das Honorar für das Beratungsgespräch beträgt 240,- €. Dieser Betrag wird Ihnen gutgeschrieben, wenn Sie innerhalb von 6 Monaten nach dem Beratungsgespräch das Retreat beginnen. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht in der Pauschale enthalten.

Alle drei Varianten können Sie als einwöchiges oder zweiwöchiges Retreat buchen. Beim zweiwöchigen Retreat haben Sie zwischen den täglichen Psychotherapiesitzungen jeweils einen zusätzlichen Integrationstag, z.B. zum Schlafen, auf Wunsch begleitetes Wandern, Bewegung und Naturerfahrung, kreatives Arbeiten, Meditation, Zeit im Garten oder einfach zum Genießen.

Die Kinderbetreuung ist nach einem Kennenlernermin Ihrer Kinder mit Beate Selbach möglich.

Anreise

Das ehemalige Kloster Santa Croce liegt ca. 15 min. vom Stadtzentrum von Perugia entfernt. Es ist mit dem Auto, der Bahn oder dem Flieger gut erreichbar. Der nächste Flughafen liegt bei Assisi und ist in ca. 20 min. entfernt. (www.airport.umbria.it). In Florenz ist man in 1,5 Stunden und der Flughafen Rom Fiumicino ist in 2,5 Stunden über die Autobahn erreichbar.



Quelle: Google Maps



Stornierungsbedingungen

Für die Beratungssitzung gilt: Bei einer Stornierung bis zu 8 Werktagen vor dem Termin entstehen Ihnen keine Kosten. Bei einer Stornierung 7 Werktagen (Mo-Fr) vor dem Termin werden 100% der Kosten in Rechnung gestellt.

Die Buchung des Retreats (alle Varianten) kann bis zu 8 Wochen vor dem vereinbarten Termin kostenlos storniert werden. Danach werden die vollen Kosten fällig, es sei denn, wir finden einen Ersatzteilnehmer. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Ihre Buchung wird gültig mit Anzahlung von 50% des Pauschalpreises.

Die Retreats sind ganzjährig buchbar.

Sie können sich per E-Mail zu einem Beratungstermin anmelden unter der E-Mail Adresse:
weber@traumacouch.de > Stichwort: „Retreat“.



www.traumacouch.de

Dipl.-Psych. Dirk Weber • Psychologischer Psychotherapeut
Carmenstrasse 10 • D-10623 Berlin
Arztregister-Nr.: 31910 (KV Berlin)
E-Mail: weber@traumacouch.de
Fon: +49 (0)176 227 11 394

