

# Lernreise 2024

**Von Familiengeschichten zur Autobiografie**

**04. – 09.05.2024**  
**6 Tage**

Entlang systemischer Narrative erkunden wir Wirklichkeitskonstruktionen von Herkunfts- und aktuellen Familien und entdecken neue Facetten. Achtsamkeitsübungen bringen uns unseren Denkmustern und Emotionen näher und diverse Übungen aus Körper- & Atemarbeit helfen, alte, im Körper eingelagerte Geschichten loszulassen und somit Stress und Blockaden zu lösen. Erleb- und spürbar werden Veränderungen bei Aufstellungsformaten, Linienarbeit und Kreativtechniken. Das Kajakfahren und die Naturraumqualitäten des Meeres bieten Möglichkeiten für vielschichtige Naturerfahrungen.

Insel Elba  
nomadisch unterwegs  
(Seekajak /  
Trekking)

Impulse aus  
Atemtherapie &  
Körperarbeit mit  
Sandra Gloor

**Vom Generationen-Code zur Selbstbestimmung**

**01. – 05.07.2024**  
**5 Tage**

Wir erweitern unser Prozessbegleitungs-Repertoire durch Interventionen aus der Generationen-Code Arbeit:  
Bewusstwerdung individueller Treueverträge, Korrektur elterlicher Kindheitserfahrungen, das Konzept "ideal versorgter Ahn\*innen", Heilung transgenerationaler Traumaweitergabe, Schaffung neuer Erinnerungen, individuell herausgearbeitetes "Heilserum", Skulpturarbeit.

Voralpen  
(Seminarhaus)

Gastreferentin:  
Sabine Lück

**Vom Symptomträger zur Regisseurin**

**04. – 07.11.2024**  
**4 Tage**

In konkreten Aufstellungsformaten erweitern wir unsere Wahrnehmung und das Verständnis von Wechselwirkungen und Beziehungsmustern in Familien. Wir entwickeln Lösungsstrategien und stärken autopoietische Kräfte und Resilienz.  
Begleitungstools auf dem Familienbrett und weitere konkrete, handhabbare Methoden für die Begleitung biografischer Prozesse zu interfamiliären und transgenerationalen Themen kommen in unsere Rucksäcke als Biografische Coaches dazu.

Bären Hundwil  
(Seminarhaus)