Schritt 1: Soma & Stamm
Altes Familiengepäck ablegen

Bevor wir nach vorne schauen, schaffen wir Entlastung. Auf der **systemischen Ebene** schauen wir uns an, welche unbewussten Lasten oder Dynamiken du aus deiner Herkunftsfamilie mit dir herumträgst. Gleichzeitig nutzen wir **Somatic Experiencing**, um die damit verbundene, oft jahrelang im Gewebe gehaltene Anspannung spürbar zu machen und sanft zu lösen. Du legst ab, was nicht zu dir gehört.



Schritt 2: Soma & Weite
Vom Überlebensmodus in die emotionale Weite

Wenn die Last der Vergangenheit weicht, widmen wir uns der Gegenwart. Wir **regulieren** dein **Nervensystem** genau dort, wo der Stress oft blockiert: im Brust- und **Herzbereich**. Du lernst, das Engegefühl zu verwandeln, gesunde Grenzen zu setzen und die Kapazität deines Körpers für Freude und Leichtigkeit zu erweitern. Dein Körper wird wieder zu einem **sicheren Ort** für deine Emotionen.

Alle wichtigen Infos auf einen Blick:
Termine: 3 Samstage
Uhrzeit: jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 3–5 Personen
Dauer pro Termin: 7 Stunden
Gesamtdauer: 21 Stunden

Schritt 3: Soma & Fluss
Nachhaltige Integration für deinen Alltag

Veränderung soll kein kurzes Hoch bleiben, sondern zu deinem neuen Fundament werden. Durch ein stärkendes Council (den gemeinsamen Redekreis) und eine zukunftsweisende Aufstellung zu deinem inneren Fluss festigen wir deinen neuen Weg. Du lernst, spürbare körperliche Anker zu setzen, die dich auch in stürmischen Alltagsmomenten stabilisieren. So gehst du mit einem klaren inneren Kompass nach Hause – der Pfad zu deiner inneren Freiheit steht.

Dieser Kurs ist für alle, die ihre Themen mental längst verstanden haben, deren Körper aber noch in alten Mustern feststeckt.
Dieser Kurs ist für dich, wenn du:
Viel denkst, aber feststeckst. Du weißt, warum du gestresst bist, doch dein Körper reagiert trotzdem mit Herzrasen oder Enge in der Brust.
Alten Ballast trägst. Du spürst, dass du unbewusste Lasten aus deiner Familie mitträgst, die sich in chronischer Anspannung zeigen.
Im Überlebensmodus läufst.



Hier die ergänzten Informationen:

- Investition: 129 € pro Kurstermin, inklusive Verköstigung
- Aktuelle Kurstermine und weitere Informationen: Karma-Loka.de