



Die Essenz des leuchtenden Herzens

# Workshop Rekapitulation das Auflösen von Anhaftungen

**Kursinhalt** Wiederkehrende Gefühle, Verhalten welches wir nicht mehr wollen, Erinnerungen die uns in der Nacht immer mal wieder wach halten, sich nicht mehr, oder noch nie auf eine Beziehung einlassen können, sich in der eigenen Haut fremd fühlen, all diese Beispiele können für traumatische Erinnerungen herhalten oder sind anhaften an vergangene Tage. Auf jeden Fall halten sie uns davon ab im Hier und jetzt zu leben.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die strukturierte Rekapitulation kennen und anwenden. Sie dient vor allem dazu Anhaftungen und Verknüpfungen mit Ereignissen aus unserer Biografie zu erkennen und dann strukturiert auf zu lösen. Durch diese Arbeit verlieren die Anhaftungen (z.b. Erinnerungen, Traumas, Ängste etc.) ihre Kraft, der Praktizierende / die Praktizierende gewinnen persönliche Freiheit und Unabhängigkeit zurück.

<b>Programm</b>	Freitag	Eröffnungsritual
	13. März 2020	Was ist Rekapitulation Schamanische Reise; Platz der Rekapitulation
	Samstag	Morgenmeditation
	14. März 2020	Meister des Lichtes – Thema meiner Rekapitulation – Rekapitulationsrunde – das persönliche Inventar – Der Zeuge – Mittagessen – 2. Rekapitulationsrunde – ergänzende Atemübungen – Struktur meines persönlichen Inventars – Abendessen – Einführung in die Elementemeditation – Feuermeditation – Nachtruhe

Sonntag 15. März 2020 Morgenmeditation gemeinsame Rekapitulation  
Morgenessen – Abschlussrunde – Individuelle  
Abreise.

**Kurszeiten** Kursbeginn Freitag 13. März ab 18.00 eintreffen  
gemeinsames Nachtessen ab 19.00  
Kursende Sonntag 15. März zwischen 11.00 bis max.  
14.00

**Kursleitung** Heinrich Schwyter M.Sc. Gesundheitswissenschaften

**Kosten** CHF 380.00 inkl. Übernachtung und VP für Kursteilnehmer  
Preis für Begleitpersonen bitte bei der Kursleitung erfragen.

Bitte beachten Sie dass Seminare und Retreats welche nicht in  
der Schweiz stattfinden in Euro abgerechnet werden.

**Kursort** Jugendlagerhaus und Pfarrheim, Holzmannshaus 28, CH-8360  
Eschlikon  
[www.holzmishus.ch](http://www.holzmishus.ch)

**Teilnahmebedingung** Das Workshop steht allen Interessierten offen und bietet die  
ausgezeichnete Möglichkeit eine sehr alte schamanische  
Praktik zur Bewältigung von Traumata und behindernden  
Anhaftungen kennen und anwenden zu lernen.

Für Fortgeschrittene stellt dieser Workshop eine gute  
Möglichkeit dar tiefer mit der strukturierten Rekapitulation zu  
arbeiten und Einsteigern zu unterstützen.

Grundsätzlich sind Familien auch mit kleinen Kindern sehr  
willkommen. Begleitpersonen sind ebenfalls willkommen.

**Infos & Anmeldung** **Institut Schwyter – DerTorWeg**

Tel: Tel: +46 70 387 31 53

Mail: [DerTorWeg](mailto:DerTorWeg)

URL: <https://dertorweg.com>