

# Einfach Leben!

Mit Trauma  
heilsam umgehen



Ulrike Janku  
Körpertherapie

Cornelia Hecklau  
Traumatherapie

in Kooperation mit



familien  
ferien  
freiburg

## Lebensfreude

Viele Menschen erleben ihr Da-Sein in der heutigen Zeit als immer gehetzter und bedrohter. Ruhe und Entspannung stellen sich selbst in Erholungsphasen immer weniger ein. Dabei bleibt die innere Balance häufig auf der Strecke. Typische Stresssymptome, wie innere Unruhe, Schlafstörungen, Ängste, Erschöpfung, Konflikte in Beziehungen können sich zeigen. Wir spüren, ahnen, dass etwas fehlt, oft haben wir eine Sehnsucht nach etwas, was wir kaum benennen können.

## Begeisterung

Der Leib als unser „Lebensinstrument“ mit allen seinen Sinnen spielt hier eine zentrale Rolle, in ihm sind alle unsere Erfahrungen gespeichert. Solange Fehlgestimmtheiten nicht wieder in Balance gebracht werden, wird unsere Wahrnehmung auf ein sehr begrenztes Spektrum reduziert, welches für Lebensfreude, Begeisterung, Kreativität und Muße immer weniger Raum lässt.

## Beziehungsfähigkeit

In diesem Kurs werden wir notwendiges Wissen vermitteln, in welcher Art und Weise Stress und Traumatisierungen sich zeigen, wie vielfältig sie sich auf unser Miteinander in Familie, Alltag und Beruf auswirken und welche Reaktionen sie in Körper, Geist und Seele hervorrufen können. Wir werden gemeinsam Erfahrungen sammeln, wie sich Stress effektiv regulieren lässt, wie sich ein „sicherer Hafen“ in Beziehungen anfühlen kann und wie eine zeitgemäße Spiritualität für unsere innere Stabilität und Heilung - und damit auch für unsere Welt, in der wir leben – hilfreich sein kann.

## Referentinnen

### **Ulrike Janku**

Körpertherapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Physiotherapeutin, Meditationsleiterin,  
Traumatherapeutin (IIBS und SEI)



### **Cornelia Hecklau**

Traumatherapie

MA Soz. Arbeit, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Traumatherapeutin (SEI, NET und EMDR),  
Systemische Familientherapeutin



## Informationen zu den Kursen

Termine:

22. bis 23. November 2019  
oder 20. bis 21. März 2020

Kurszeiten:

Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr und  
Samstag 9:30 bis 12:30, 14:00 bis 17:00 Uhr

Kurskosten:

153,00 € (ohne Verpflegung und Übernachtung)

Kursort:

Haus Feldberg-Falkau

Übernachtung und Verpflegung:

können im Haus Feldberg-Falkau gebucht werden.



**Haus Feldberg-Falkau**

Schuppenhörnlestr. 74

79868 Feldberg

[www.familienferien-freiburg.de](http://www.familienferien-freiburg.de)

## Informationen und Anmeldung

**Ulrike Janku**

Telefon: +49 (0) 7655 93 32 94

E-Mail: [info@ulrike-janku.de](mailto:info@ulrike-janku.de)

Internet: [www.ulrike-janku.de](http://www.ulrike-janku.de)

**Cornelia Hecklau**

Telefon: +49 (0) 178 6130 292

E-Mail: [corneliahecklau@gmx.de](mailto:corneliahecklau@gmx.de)

Internet: [www.cornelia-hecklau.de](http://www.cornelia-hecklau.de)