

EHRliches MITTEILEN JAHRSTRaining

Freude und Berührtsein in
Autonomie erleben

Beginn: 17.-19. April 2026



Ehrliches Mitteilen Jahrestraining

Du wünschst dir...

- das Vertrauen in einer kontinuierlichen Gruppe zu entwickeln in der du alles aussprechen kannst.
- einen Raum in dem es nicht um unerwünschte Lösungsvorschläge geht, sondern darum, dass deine Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken sein dürfen.
- zu üben für dich selbst zu sorgen und z.B. um Hilfe bitten zu lernen.

Das Jahrestraining Ehrliches Mitteilen lädt dich ein, einen geschützten Raum für dich zu betreten und weiter zu entwickeln, in dem du dir selbst und den anderen immer vertrauter begegnen kannst – authentisch, präsent und verbunden.

Worum geht es?

Wir alle tragen die Sehnsucht in uns, gesehen und gehört zu werden – mit dem, was wir fühlen, denken und körperlich wahrnehmen.

Gleichzeitig haben viele von uns früh gelernt, sich anzupassen, Gefühle zurückzuhalten oder Beziehung mit alten Schutzstrategien zu gestalten.

Ehrliches Mitteilen (EM) nach Gopal eröffnet einen anderen Weg: Du lernst, dein momentanes inneres Erleben wahrzunehmen und mitzuteilen – ohne Analyse, Rechtfertigung oder Ausagieren. So können Kontakt und Verbindung entstehen, die Sicherheit geben und nachhaltige Entwicklung ermöglichen.

Was dich erwartet

- ein klarer, haltgebender Raum und Rahmen
- regelmäßige Übung im Gruppensetting
- Raum für echte Begegnung und innere Prozesse
- Zeit zum Ankommen im Körper und in der Gemeinschaft
- korrigierende Erfahrungen (Übungen im Kontakt mit anderen Menschen)
- Du wirst gehört und darfst sein – so wie du bist.

Der Aufbau:

Das Jahrestraining besteht aus fünf Wochenendmodulen von April bis November 2026, die von den fünf Naturelementen (Feuer, Wasser, Raum, Luft und Erde) begleitet werden. Es ist möglich Modul 1 zu buchen und danach zu entscheiden, ob du weitermachen möchtest. Die Module folgen einem ruhigen Rhythmus aus Übung, Begegnung, Reflexion und gemeinsamer Zeit. Gemeinsames Kochen, Essen, Stille und optionale Abendangebote unterstützen die Integration.

Modul 1 – Kennenlernen & erste Gruppenerfahrung

Element Feuer – dein inneres **JA**

Grundlagen des EM, ggf. Gruppenteilung in Anfänger/ Fortgeschrittene, erste vertrauensbildende Erfahrungen, Emotionsskala (17.-19. April 26)

Modul 2 – Nähe und Distanz

Element Wasser – Gefühle regulieren lernen

Wut, Traurigkeit, Grenzen, Raum für Dich, Wahrnehmung schulen (29.-31. Mai 26)

Modul 3 – Vertiefung & EM Level 2

Element Raum – deinen Raum bewusst wahrnehmen

Beziehung mit Bezugnahme ohne Projektion (Level 2), Achtsamkeit, Bewusstsein und Übung des sprachlichen Ausdrucks im EM Stil. (24.-26. Juli 26)

Modul 4 – Freude / Berührtsein (Teil 1) & EM Level 3

Element Luft – mehr Luft zum Atmen & Freude fühlen

Berührtsein, Lebendigkeit & Schönheit, Atmen & Leichtigkeit, EM im 3er Setting (Level 3).

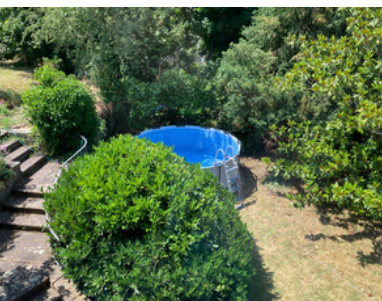
(11.-13. Sep 26)

Modul 5 – Freude / Berührtsein (Teil 2) & Ressourcen

Element Erde – Fokus Körperempfinden & Integration

Berührtsein & Freude stabilisieren, Geübtes mitnehmen, in Alltag und Beziehungen integrieren. (13.-15. Nov 26)

Anmeldeformular anfragen: ich@teresa-karayel.de



Für wen ist das Jahrestraining geeignet?

- Menschen, die Ehrliches Mitteilen kennenlernen möchten (Anfänger)
- EM-Erfahrene, die ihre Praxis vertiefen wollen (Fortgeschrittene)
- Menschen mit Interesse an bewusster Wahrnehmung, Kontakt & Selbsterfahrung
- Menschen, die authentische Beziehung leben wollen

Kennenlern-Zoomtermine: 19-20 Uhr

23.02. · 02.03. · 09.03. · 26.03. · 01.04.2026

Anmeldung per Email: t.seidlitz@posteo.de

Du kannst Teresa und Timo als Seminarleitende kennenlernen und Fragen stellen. ggf. kurze Runde Ehrliches Mitteilen.

Organisatorisches zu Modul 1

Ort: Schillerstraße 8, 67434 Neustadt a. d. Weinstr.

Zeitraum: Fr 17 Uhr bis Sonntag 14 Uhr,

Modul 1 - 17.-19. April 26

Teilnehmerzahl: min. 6 bis max. 12

Kosten: Modul 1 Frühbucher bis 26.3. 290,-/ danach 330 € zzgl. 50 € Raumkosten

Verpflegung: 70 € (gemeinsame Zubereitung)

Übernachtung: separat zu buchen, auf Anfrage Übernachtung im Seminarraum möglich

Genauere Beschreibung zu den einzelnen Modulen
([LINK](#))

Organisatorisches zu Modul 2-5

Ort: Schillerstraße 8, 67434 Neustadt a. d. Weinstr.

Zeitraum: jeweils Fr 17 Uhr bis Sonntag 14 Uhr,

Modul 2 - 29.-31. Mai 26

Modul 3 - 24.-26. Juli 26

Modul 4 - 11.-13. September 26

Modul 5 - 13.-15. November 26

Teilnehmerzahl: min. 6 bis max. 12

Kosten: Module 2–5: Frühbucher bis 30.4. 1160,-/ dann 1320, zzgl. 4*50 € = 200 € Raumkosten

Verpflegung: 70 € pro Modul (gemeinsame Zubereitung)

Übernachtung: separat zu buchen, auf Anfrage Übernachtung im Seminarraum möglich.

Genauere Beschreibung zu den einzelnen Modulen
([LINK](#))

Seminarleitung

Timo Seidlitz:

Praktiziert seit 2021 Ehrliches Mitteilen nach Gopal, EM Gruppe in Neustadt seit 2024, Heilpraktiker Psychotherapie.

Kontakt:

t.seidlitz@posteo.de
0176 23177454



Teresa Karayel:

Trainerin für Traumasensible Paartherapie, schamanische Arbeit mit den 5 Elementen, EM Gruppe Neustadt, leitet das Seminarhaus PAARadies auf Erden zusammen mit ihrem Mann Tamer Karayel.

Kontakt:

ich@teresa-karayel.de
0160 96813778



Wir (Teresa & Timo) haben auf unserem gemeinsamen Weg herausgefunden, dass Freude und Berührtsein empfinden, unabhängig von einer Partnerschaft sehr heilsam ist. Wir üben seit 1,5 Jahren eine Ehrliche Kommunikation mit Unterstützung des Ehrlichen Mitteilens. So entstand eine heilsame Freundschaft, in der jeder von uns korrigierende Erfahrungen machen kann.

Du bist willkommen – mit allem, was gerade da ist.

