



## **Alive?! Intuitions- & Entspannungswoche**

### **8 Tage Natur. Präsenz. Lebendigkeit.**

Es gibt diesen Moment, in dem du einfach bist.

Du stehst draußen, die Sonne wärmt dein Gesicht, der Boden unter deinen Füßen trägt dich sicher. Dein Atem wird ruhig, die Gedanken verstummen, und plötzlich bist du nur noch hier – ganz im Körper. **Alive?!**

In diesem Augenblick spürst du dich lebendig:

Das Pulsieren deines Herzens, die Freude des Atmens, die Freiheit, einfach zu sein.

Und gleichzeitig erkennst du, was du nicht mehr willst.

Alte Muster, unnötige Spannungen, Dinge, die dich beschweren – alles, was nicht mehr zu dir gehört. Dieser Moment der Klarheit ist der **erste Schritt**, um loszulassen und Platz für das zu schaffen, was wirklich lebendig macht.

Alles wird klarer, leichter, freier.

**Alive?! lädt dich ein, genau diesen Moment zu erleben.**

Nicht in einem Seminarraum, sondern in der Natur – deinem lebendigen Raum, der dich trägt, öffnet und inspiriert.

Wir arbeiten an besonderen Orten rund um Deutschnofen bei Bozen – im Wald, auf Almen, Wiesen, auf Bergwegen, am Wasser. Die Natur ist nicht Kulisse, sie ist Mitgestalterin.

---

## Worum es wirklich geht

Was willst du leben – wenn du ganz ehrlich bist?

Viele Menschen funktionieren gut –  
aber sie fühlen sich nicht wirklich lebendig.

Wir glauben:

Lebendigkeit ist trainierbar.

Entspannungsfähigkeit ist trainierbar.

Selbstregulation ist lernbar.

Wenn dein Nervensystem sich sicher fühlt, öffnet sich dein innerer Raum.

Wenn dein Körper entspannt, wird dein Denken klar.

Wenn du im „grünen Bereich“ bist, kannst du bewusst wählen, statt automatisch zu reagieren.

In dieser Woche lernst du:

- im Körper anzukommen
- Spannung zu lösen
- deine Intuition wieder wahrzunehmen
- dein Herz klarer zu hören
- Stressmuster zu erkennen und zu regulieren
- dir selbst zu erlauben, mehr Freude zu leben

Es geht nicht um Selbsterkenntnis im Kopf.

Es geht um verkörperte Erfahrung.

Mit Leichtigkeit.

Mit Spiel.

Mit Tiefe – ohne Schwere.

---

## Wie wir arbeiten

Wir besuchen täglich besondere Kraftorte in der Umgebung.

Mal bewegen wir uns mehrere Stunden draußen, mal wird es ruhig und still.

Aktive und sanfte Tage wechseln sich ab.

Ein kompletter Tag ist frei – zum Integrieren, Ausruhen, Baden, Sein.

Das Programm entsteht im Kontakt mit Wetter, Gruppe und Prozess.

Ihr bekommt jeweils am Vortag den Rahmen für den nächsten Tag.

Alle Übungen sind Einladungen.

Du darfst pausieren.

Du darfst dein Tempo wählen.

Deine körperliche Fitness sollte es ermöglichen, etwa drei Stunden am Tag in moderatem Tempo unterwegs zu sein.

---

## Was diese Woche besonders macht

Vier erfahrene Trainer\*innen begleiten dich – mit unterschiedlichen Zugängen, aber einem gemeinsamen Fundament: verkörperte Erfahrung.

Wir arbeiten unter anderem mit:

- Atemarbeit & neurogenem Zittern (TRE)
- Yoga Nidra & bewusster Entspannung
- Tanz & achtsamer Bewegung
- Ritualen mit Feuer, Wasser, Raum, Luft & Erde
- Arbeit mit inneren Anteilen
- Ehrliches Mitteilen (Gopal) & Wert-schätzender Kommunikation (GFK)
- Naturerfahrung & Barfußgehen
- Badefass-Entspannung
- Zyklisches Bewusstsein

Diese Kombination macht die Woche einzigartig.

Es ist weder Urlaub noch klassisches Seminar – sondern eine lebendige Reise zu dir selbst.

---

## Für wen ist diese Reise?

Für Menschen,

- die Lust auf persönliche Entwicklung haben
- die ihre Intuition stärken wollen
- die Urlaub und inneres Wachstum verbinden möchten
- die Natur lieben
- die bereit sind, sich ehrlich zu begegnen

Was es nicht ist:

- keine Therapie
- kein Wanderurlaub
- keine klassische Reisegruppe

---

## Ort & Zeit

Wir arbeiten rund um Deutschnofen in Südtirol.

Standort Badefass: <https://maps.app.goo.gl/UQyn96eVbmaAwBdN7>

Anreisetag: Samstag, 3.07.2027

Datum: -Sonntag 4.07. – 10 Uhr bis Sonntag 11.07.2027 – 20 Uhr

Abreisetag: Montag, 12.07.2027

Am Anreisetag treffen wir uns zum gemeinsamen Essen im Ort.

Teilnehmer\*innenzahl: 6–20

---

## Investition (8 Tage)

890 € Frühbucherpreis bis 31.05.2027 | 990 € regulär

**Anmeldung via:** <https://frieden-in-der-beziehung.de/produkt/alive-suedtirol/>

**Inklusive:** Workshops, Rituale, Begleitung durch vier Trainer\*innen.

**Zuzüglich:** Unterkunft, Verpflegung und Anreise organisiert jede\*r selbst. Transport zu den Kraftplätzen, bei Bedarf

Die Seminarkosten sind mit der Anmeldung im Voraus zu zahlen. Die Rechnung wird nach Anmeldung zugeschickt. Mit Bezahlung der Rechnung akzeptiere ich die AGB's [www.frieden-in-der-beziehung.de/agb](http://www.frieden-in-der-beziehung.de/agb)

---

## Unterkunftsmöglichkeiten im Ort:

- Hotel Stern <https://hotel-stern.it>
- Garni Holzer <https://www.holzer-pfeifer.net>
- Regglberger Hof <https://www.regglbergerhof.com>
- Privatunterkunft Alexander und Simone (Kontakt [info@naturheilt.it](mailto:info@naturheilt.it))
- Hotel Erica <https://www.erica.it>

Die Anreise ist auch per Bahn bis Bozen und von dort mit dem Bus nach Deutschnofen möglich.

### Organisationsform:

Wir sind eine Reisegemeinschaft, die Leitung tritt rechtlich nicht als Reiseveranstalter auf und übernimmt keine Veranstalter-Haftung für das Seminar.

### **Mitbringliste:**

Badesachen, festes Schuhwerk (geeignet für Gebirge!), Hut, Sonnenschutz, Kraftsymbole für die eigene Intuition, Matte (zum draußen sitzen), warme Jacke

---

## **Die Trainer\*innen**

Vier Perspektiven. Ein gemeinsamer Raum.

Eine klare Haltung: Entwicklung darf Freude machen.

### **Teresa Karayel**

Spielräume für das Ent-wickeln des PAARadies auf Erden, Architektin, Rhythmen des Mayakalender, Ritualarbeit mit den 4 Elementen, traumasensible Paarberatung

### **Tamer Karayel**

Männerseminare "Die 4 Archetypen der Männlichkeit", Coach für traumasensible Beziehungsentwicklung, Moderator für Gruppenprozesse (SK-Prinzip), Ingenieur

### **Alexander Bisan**

TRE®-Provider, Oxygenadvatage® Trainer, Neuro-mentaltrainer, Trainer für WERT-Schätzende Kommunikation(GFK), Erlebnis- & Sexualpädagoge, Moderator für Gruppenprozesse und geprüfter Wanderführer

### **Simone Lechner**

Sozialpädagogin, Menstruality Mentor und Yoga Nidra Facilitator, Seminare für Mädchen und Frauen, Achtsamkeits- Wanderungen, kreative Pflanzenküche



## **Mehr Info über uns: Grundlagen und Haltungen unserer Arbeit**

Alexander Bisan & Simone Lechner <https://www.naturheilt.it>

Tamer & Teresa Karayel <https://frieden-in-der-beziehung.de>

Das humanistische Menschenbild besagt, dass der Mensch nach Eigenverantwortung, Freiheit und Entfaltung strebt und immer auf Grund seiner eigenen Bedürfnisse und Werte handelt.

Die [wertschätzende Kommunikation](#) als Modell und Haltung für respektvolle, effiziente, selbstbestimmte und stressfreie Kommunikation mit mir und anderen Menschen.

Nach Buteyko verändert chronische Überatmung die physiologische Balance des Menschen und bewusst [reduziertes Atmen](#) stellt die natürlichen Selbstregulationsprozesse des Körpers wieder her, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern.

Die [fünf Charakterstrukturen](#) der Bioenergetik beschreiben den Menschen als Ganzes, also seinen Körperbau, sein Verhalten, die innere Haltung, die Kontaktaufnahme, seine Leistungsdefinition, seine Ängste, seine Stressbewältigungsmethoden und seine Glaubenssätze.

Die Polyvagal-Theorie beschäftigt sich mit der Rolle des [Nervus vagus](#) in der Regulation von Emotionen und sozialen Zusammenhängen. Sie ist ausschlaggebend, um Stress und Stressregulation zu verstehen.

[Traumasensible Paar- und Sexualtherapie](#) (Klees) überträgt die Auswirkungen der fünf Charakterstrukturen auf die Paardynamik. Zentraler Ansatz ist der Ausstieg aus dem Streit & die Entschlüsselung der Beziehungsdynamik, durch die Sicherheit und Entspannung in die Beziehung kommt.

Das [Systemische Konsensieren](#) (SK-Prinzip) ist eine Methode der Entscheidungsfindung. Doch SK ist viel mehr als das: Es ist ein System, mit dem Lösungen gestaltet werden können. Und es ist eine Haltung, mit der wir (wieder) erlernen können, wie gelebter Gemeinnsinn Realität wird.

Das [neurogene Zittern](#) baut als angeborenes Selbstregulationssystem, das spontan oder gezielt ausgelöst werden kann, angesammelte Spannungen, Stress und traumatische Energie ab und stellt so Gesundheit, Entspannung sowie emotionale und innere Balance wieder her.

Die Sexualität als integraler Bestandteil des Menschen fördert ein selbstbestimmtes, achtsames Erleben von Lust, Intimität und Beziehung und unterstützt körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden sowie persönliche Balance. [Artikel zum Thema](#)

Die Arbeit mit den 5 Elementen Feuer, Wasser, Raum, Luft und Erde erinnert den Menschen an seinen Ursprung. Die Verbindung mit den Elementen wirkt über das limbische System direkt Stressregulierend. Das Alte Wissen der indigenen Völker kann so auf unsere moderne Gesellschaft übertragen werden. [Video](#)

Der weibliche Zyklus wird als intelligentes, rhythmisches Regulationssystem verstanden, das Zugang zu Selbsterkenntnis, Selbstfürsorge und persönlicher Entwicklung eröffnet. Menstrualität beschreibt den weiblichen Lebens- und Initiationsweg als zyklischen Erfahrungsraum. Dieser archetypische Rhythmus ist in allen schöpferischen Prozessen sichtbar und erfahrbar.

Yoga Nidra ist eine tief entspannende und regenerierende Meditation. Durch geführte Atem-, Visualisierungs- und Wahrnehmungsübungen wird der Körper in einen Zustand bewusster Entspannung geführt, in dem sich das Nervensystem regulieren kann. So entsteht Raum für Regeneration, innere Klarheit und Heilung auf körperlicher und emotionaler Ebene.