

## **Intensiv-Workshop: „Geburt und Geburtsmuster – Vertrauen, Veränderung und die Kraft der Geburt!“**

Die Geburt ist ein einzigartiger und tiefgreifender Moment im Leben, der weit über den physischen Prozess hinausgeht. Basierend auf den Arbeiten von Stanislaw Grof und Terence Dowling werden wir uns intensiv mit den verschiedenen Phasen der Geburt und ihren Auswirkungen auf unser späteres Leben beschäftigen.

### **Die 4 Phasen der Geburt nach Grof:**

- 1. Matrix: „Das Paradies“** – In der Schwangerschaft erlebt das Ungeborene einen paradiesischen Zustand. Terence Dowling ergänzt, dass wir in dieser Phase lernen, mit „Geborgenheit“ umzugehen und „paradiesische Zustände“ zu genießen. Auch der Einfluss eines etwaigen Zwillings wird betrachtet.  
**Frage für den Alltag:** Kannst du „paradiesische Zustände“ genießen und Geborgenheit annehmen?
- 2. Matrix: „Die Hölle“** – Die Wehen setzen ein, der Muttermund ist noch geschlossen. In dieser Phase entsteht der Druck, der das Gefühl der Ausweglosigkeit erzeugt – eine Erfahrung, die uns im späteren Leben begleitet.  
**Frage für den Alltag:** Wie gehst du mit „auswegslosen Situationen“ um?
- 3. Matrix: „Das Fegefeuer“** – Der Geburtskanal wird zur Prüfung zwischen Leben und Tod. Hier lernen wir, mit Stress umzugehen und unsere physischen und emotionalen Muster zu erkennen.  
**Frage für den Alltag:** Wie gehst du mit Stresssituationen um?
- 4. Matrix: „Der Held steigt empor“** – Nach der Geburt beeinflussen das Auspulsieren der Nabelschnur und der erste Kontakt mit der Mutter das Urvertrauen und prägen die ersten emotionalen Erfahrungen des Kindes.  
**Frage für den Alltag:** Wie geht es dir mit Urvertrauen, Nähe, Distanz und der Fähigkeit, Liebe anzunehmen?

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse, wie die Epigenetik (Buchtipps: *Der holistische Mensch* von Dr. Dr. Johannes Huber), untermauern diese Thesen, insbesondere im Hinblick auf die Hormonentwicklung.

In diesem Workshop werden wir uns damit beschäftigen, wie diese Geburtsmuster bewusst gemacht und transformiert werden können.

**Wann:** 24. - 26. April 2026 (Fr. 17.00 Uhr - So. ca. 14.00 Uhr)

**Wo:** Seminarhof Schleglberg

**Kosten:** €340.- (Kosten für VP Schleglberg sind mit dem Seminarhof abzurechnen)

**Anmeldung:** office@stingeder.com

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die tief in ihre Geburtsmuster eintauchen und diese aktiv transformieren möchten. Es handelt sich um einen intensiven Prozess, der sowohl körperliche als auch emotionale Arbeit erfordert. Bei uns noch nicht bekannten Personen ist ein persönliches Gespräch (Telefon) im Vorfeld sinnvoll.