

## Das Ziel des Kurses

**„Leichter leben. Aufstellungen bei Übergewicht. 4 Monate individuelle Begleitung zu mehr Leichtigkeit für Körper und Seele.“**

Übergewicht liegt nicht am mangelnden Willen und nicht an mangelnder Disziplin. Die Ursachen von Übergewicht sind Traumata, die im Verborgenen wirken. Sie haben eine große Kraft, da sie dem Überleben dienen. Das Übergewicht ist eine Kompensationsstrategie, um unbewusst wirkende Überlebensängste ertragen zu können.

Am 28.02.2026. beginnt der neue Kurs „Leichter leben. Aufstellungen bei Übergewicht. 4 Monate individuelle Begleitung zu mehr Leichtigkeit für Körper und Seele.“ Er ist für alle interessierte TeilnehmerInnen konzipiert, die ihr Übergewicht im Leben belastet. Er hat das Ziel, Ursachen zu verstehen, Erkenntnisse zu gewinnen, Traumata und Blockaden zu erkennen und liebevoll zu lösen, um im eigenen Leben mehr Leichtigkeit und Zuversicht zu erfahren und etwas zum Guten zu verändern. Er ermöglicht Wissen zu den körperlichen, seelischen, emotionalen und sozialen Ursachen von Übergewicht und ermöglicht, neue Wege zu gehen.

In Aufstellungen schauen wir ganz individuell, welche Ursachen mit dem Übergewicht verbunden sind. Welche Ängste wirken bewusst und vor allem unbewusst, welche Bedürfnisse wurden und werden nicht erfüllt? Welche Traumata wirken aus der Familiengeschichte und welche aus dem eigenen Leben? Neben den Traumata der Herkunftsfamilie durch Krieg, Vertreibung, Verluste, Inflation und Hunger liegen dem Übergewicht zusätzlich oft frühkindliche seelische Verletzungen zugrunde. Auch Traumata während der Kinder- und Jugendjahre, Gewalt, Missbrauch, Abwertung, Verluste, fehlender Schutz, Mobbing und andere belastende Ereignisse können Ursache von Übergewicht sein.

Der Kurs ist ein Heilungs- und Erkenntnisweg, um ein entspanntes und freundliches Verhältnis zum eigenen Körper und zur eigenen Lebensgeschichte zu bekommen. Er wandelt Scham, Abwertung und Schuldgefühle in Verständnis, Liebe und Zuversicht.

Der Kurs verspricht nicht, eine bestimmte Anzahl an Kilogramm zu verlieren, denn das ist von Person zu Person verschieden. Er garantiert jedoch, dass sich hemmende Traumata zeigen können und dass sie liebevoll gelöst werden. Damit der tagtägliche Kampf gegen das Übergewicht endlich aufhören kann und das Übergewicht nicht mehr die Schutzfunktion haben muss, die es bisher hatte. Und Körper und Seele leichter werden.

Der Kurs wird dein Leben zum Guten wenden.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame heilsame und erkenntnisreiche Zeit.

Sei herzlich willkommen.

Alles Liebe

**Renate**