

Lokale Gruppe Ehrliches Mitteilen

Unverarbeitete Gefühle und alte Erfahrungen arbeiten in unserem Nervensystem im Hintergrund. Man könnte auch sagen: Teile unserer Vergangenheit wirken unbewusst weiter.

EM (Ehrliches Mitteilen nach Gopal) ist ein ebenso einfacher wie effektiver Prozess. Es basiert darauf, konsequent jeden Satz mit einer vorgegebenen Formulierung zu beginnen und dem Gegenüber in vollkommener Aufmerksamkeit zuzuhören. Dies zu 100 Prozent zu tun, löst das Ego auf und schafft eine Kommunikationssituation frei von belastender, energierauber oder angreifender Sprache. Das alte Schutzsystem (Ego) tendiert jedoch zu Komplexität – vor allem mit dem Ziel tatsächlich direkten Kontakt zu vermeiden. Mit vielfältigen, ausführlichen Beispielen gelingt es den EM-Praktizierenden, sich davon zu lösen.

Diese klare Struktur helfen dem Nervensystem, sich zu regulieren und wieder mehr Sicherheit und Verbundenheit zu erleben. Die Gruppe ist geeignet für Menschen, die sich selbst besser verstehen möchten, mehr echte Verbindung mit anderen erleben wollen oder einen einfachen und ehrlichen Austausch suchen.

Referentin: Andrea Hipp

Jeden MO ab 13.4. 10.00-11.00

kostenlos

Das komplette Programm findest du online
www.zeit-raum.online

Damit die Liebe bleibt - die Kunst verbunden zu bleiben

Ein Wochenende für Paare, die ihre Beziehung vertiefen und Verbundenheit leben wollen - auch als wunderbares Hochzeitsgeschenk

Die ersten gemeinsamen Jahre tragen eine besondere Magie: eine Zeit, in der Herzen offen sind, Wege sich finden und eine gemeinsame Zukunft Form annimmt. Dieses Wochenende lädt euch ein, diese zarte und zugleich kraftvolle Phase bewusst zu würdigen – als Paar, als Liebende, als zwei Seelen, die einander gewählt haben. Ihr verbringt das gesamte Wochenende eingebettet in Natur, Stille und tiefe Zeit zu zweit. Zwischen den Einheiten bleibt viel Raum für Rückzug, Spaziergänge, Atemholen und Momente, in denen ihr euch auf einer anderen Ebene begegnet. Das Seminar ist bewusst nicht durchgehend. Die Pausen gehören euch, eurer Verbindung, eurer Intuition. Im Mittelpunkt stehen Dialoge – achtsame, herzöffnende Gesprächsformen, die euch helfen, einander wirklich zu sehen, zuzuhören und eure Beziehung auf einer höheren Bewusstseins-ebene zu gestalten.

Referentinnen: Martina Wurm & Viola Ott

FR 1.5. 09.00 - SO 3.5. 13.00

pro Person 290 Euro

Neurographik online

dein neues Lieblingstool, zeichne neurographisch – und werde mit Leichtigkeit selbstwirksamer!

Referentin: Marion Etmeyer

FR 17.4. // 15.5. // 12.6. // 17.7. 19.00 - 21.00

20 Euro

**ANMELDUNG FÜR ALLE ANGEBOTE
BEIM JEWEILIGEN
REFERENTEN ERFORDERLICH**

Referenten



Viola Ott

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel-, Paar- und Familientherapie, Traumatherapie
Tel. 08822-93 56 546 Unterammergau
www.violaott.de



Andrea Hipp

Mentalcoach, Webdesignerin, Yogalehrerin
Persönlichkeitsentwicklung
Tel. 0176 415 89 353 Oberammergau
www.farbwerk.net

Gründerinnen Zeit&Raum



Juliane Klieser

Psychologische Beraterin mit
schamanischer Ausrichtung
Tel. 0170 90 282 94 Unterammergau
www.juliane-maria-simon.de



Astrid Werner

Diplompsychologin
Hypnose, Tiefenentspannung
Tel. 08845 75 74 146 Bad Kohlgrub/Murnau
www.astridwerner.de



Martina Wurm

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel-, Paar- und Familientherapie, Traumatherapie
Tel. 0175 112 77 31 Hilpoldstein
info@lebensfreude-wurm.de



Iris Rieger

Heilpraktikerin
Aurachirurgin
Gesundheitszentrum, Bad Tölz
irisrieger@mailbox.org



Anna Koppold

Heilpraktikerin, Homöopathie, Rituelles Räuchern,
Systemische Aufstellungsarbeit
Tel. 0163 /174 32 23 Garmisch-Partenkirchen
www.heilpraktikerin-koppold.de



Alexander Schmidt

Ganzheitl. Gesundheits- und Ernährungscoach für
Genetische Ernährung
Tel. 0152 327 85 460 Oberammergau
kontakt@alexander-schmidt-performance.de



Marion Etmeyer

Zahnärztin
Heilpraktikerin
Tel. 0151 15 739 755 München/Mering
www.ettmeyertherapie.de



Daniel Hoch

Heilpraktiker
Gestalttherapeut, Traumatherapeut - NARM
Tel. 0172 844 65 49 München
www.wakeupman.de



Rosa Lerner

Heilberatung, Energetische Anwendung für Körper,
Geist & Seele, im Raum der Lichtenergie
Tel. 08845-75 80 82 Altenau
lernerrosa@gmail.com

Termine 2026

April Mai Juni Juli

6. Apr Mo
10. Apr Fr
11. Apr Sa
13. Apr Mo
13. Apr Mo
14. Apr Di
15. Apr Mi
16. Apr Do
18. Apr Sa
20. Apr Mo
20. Apr Mo online
22. Apr Mi
25. Apr Sa
27. Apr Mo
27. Apr Mo
28. Apr Di

Dein Körper lügt dich nicht an ...
Mütter & Töchter begegnen sich neu
Mütter & Töchter begegnen sich neu
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Verbundenheit fällt nicht vom Himmel
Selbstheilung in Tiefenentspannung/Hypnose
Die Kraft der Acht - Gemeinsam Gutes ...
Depression verstehen - wenn die Seele ...
Schamanische Reise
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Dein Körper lügt dich nicht an ...
Schamanische Divination
Geschwisterkraft - Verstehen, vergeben, ...
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Frieden finden, auch wenn das Gespräch ...
Selbstheilung in Tiefenentspannung/Hypnose

1.-3. Mai Fr-So
4. Mai Mo
4. Mai Mo
7. Mai Do
11. Mai Mo
11. Mai Mo
12. Mai Di
13.-15. Mai Mi-Fr
13. Mai Mi
18. Mai Mo
18. Mai Mo online
19. Mai Di
20. Mai Mi
25. Mai Mo
26. Mai Di

Damit die Liebe bleibt - Ein Paar-Wochenende
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Dein Körper lügt dich nicht an ...
Schamanische Reise
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Ordnung macht gesund!
Augenblick mal! Gut sehen ist kein Zufall
Die Hütte 2026 - für Männer
Die Kraft der Acht - Gemeinsam Gutes ...
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Dein Körper lügt dich nicht an ...
Depression verstehen
Schamanische Divination
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Selbstheilung in Tiefenentspannung/Hypnose

1. Jun Mo
1. Jun Mo
8. Jun Mo
9. Jun Di
11. Jun Do
15. Jun Mo
15. Jun Mo online
22. Jun Mo
23. Jun Di
24. Jun Mi
29. Jun Mo

Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Dein Körper lügt dich nicht an ...
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Selbstheilung in Tiefenentspannung/Hypnose
Frieden finden, auch wenn das Gespräch ...
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Dein Körper lügt dich nicht an ...
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Augenblick mal! Gut sehen ist kein Zufall
Die Kraft der Acht - Gemeinsam Gutes ...
Ehrliches Mitteile EM Gruppe

3. Jul Fr
6. Jul Mo
6. Jul Mo
7. Jul Di
8. Jul Mi
13. Jul Mo
20. Jul Mo
20. Jul Mo
21. Jul Di
22. Jul Mi
27. Jul Mo

Schamanische Reise
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Dein Körper lügt dich nicht an ...
Selbstheilung in Tiefenentspannung/Hypnose
Schamanische Divination
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Ehrliches Mitteile EM Gruppe
Dein Körper lügt dich nicht an ...
Augenblick mal! Gut sehen ist kein Zufall
Die Kraft der Acht - Gemeinsam Gutes ...
Ehrliches Mitteile EM Gruppe

„Man kann nicht dankbar und
unglücklich zugleich sein“

UNBEKANNT

Das komplette
Programm findest du online
www.zeit-raum.online

ZEIT & RAUM

AMMERTAL

2026

April Mai Juni Juli

PROGRAMMANGEBOT

in der Praxis

Martin-Schweiger-Str. 3a
Eingang Rückseite /Alletseestraße
82487 Unterammergau
Tel. 08822-93 56 546

Weitere Informationen auf unserer Webseite:



www.zeit-raum.online

Augenblick mal! Gut sehen ist kein Zufall

Unsere Augen sind Hochleistungsorgane im Dauereinsatz. Doch unsere Augen zahlen mit: Brennen, Trockenheit, verschwommenes Sehen, Druckgefühl im Kopf oder schnelle Ermüdung sind keine Zufälle, sondern Warnsignale. Die gute Nachricht: Man kann nicht nur Beschwerden reduzieren, sondern auch gezielt das scharfe Sehen verbessern – indem man den Augen gibt, was sie wirklich brauchen.

An diesem Abend erfahren Sie, was Ihre Augen wirklich brauchen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Mit vielen Übungen, Tips und einer Augenentspannungsreise.

Referentinnen: Dipl. Psych Astrid Werner & Andrea Hipp
DI 12.5. // 23.6. // 21.7. 18:00-20:30 35 €

Herzensmomente - Mütter & Töchter begegnen sich neu

Ihr kennt euch schon gut, seid miteinander verbunden – und doch gibt es immer wieder Raum für neue Erfahrungen, gemeinsame Entdeckungen und vertiefte Begegnungen. In diesem besonderen Workshop schenke ich euch drei Stunden, in denen ihr gemeinsam kreativ seid, euch neu wahrnehmt und eure Beziehung auf eine liebevolle, spielerische Weise vertieft. Ihr gestaltet eigene kleine Kunstwerke, die euch helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen – ohne Druck, nur mit Freude und offenem Herzen.



Referentin: Viola Ott
FR 10.4. // 12.6. 18:00-21:00 (Tochter 14-17 J.) zusammen 44 €
SA 11.4. // SO 14.6. 10:00-13:00 (Tochter ab 18 J.) zusammen 77 €

Schamanische Reise

Tauche ein in eine kraftvolle, schamanische Erfahrung. Nach einem kurzen Austausch und einem Moment der Stille lade ich dich ein, dich von Trommelklängen auf eine Reise mitnehmen zu lassen. Ich erkläre dir zuvor alles Wichtige, damit du dich entspannt und sicher fühlst. Die Reise dauert etwa 20 Minuten und eröffnet dir die Möglichkeit, deinem Krafttier zu begegnen, klare Antworten auf deine Fragen zu erhalten oder einfach tief in wohlthuende Entspannung einzutauchen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jeder ist herzlich willkommen. **Für Einsteiger und Erfahrene**

Referentin: Juliane Klieser
SA 18.4. // DO 7.5. // FR 3.7. 17:30-18:30 30 €

Frieden finden, auch wenn das Gespräch nicht möglich ist

Wie du Konflikte löst, ohne sie anzusprechen

Manchmal gibt es Konflikte, die du nicht offen ansprechen kannst – vielleicht, weil die andere Person nicht erreichbar ist, die Situation zu komplex oder die Beziehung zu belastet. Und trotzdem nimmt dir diese innere Spannung Energie – Tag für Tag. In diesem Workshop zeige ich dir, wie du genau diese Konflikte von innen heraus auflösen kannst – ohne direkten Kontakt, ohne Konfrontation, aber mit spürbarer Wirkung für dein Herz und deine Seele.

Referentin: Viola Ott
MO 27.4. // DO 11.6. 18:00-20:00 30 €

Ordnung macht gesund

Alles ist in Ordnung! Wie befreiend kann dieser Satz für den Kopf und wie entspannend für den Körper sein. Plötzlich erscheint die Welt in einem anderen Licht und das Leben fühlt sich leicht an. Demzufolge muss die Aufgabe von hilfreicher Medizin darin bestehen, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen, sie an den richtigen Platz zu stellen. Körperlich wie seelisch. Wenn man den Begriff Medizin weiter fasst, dann kann alles zur Medizin werden, das wieder Ordnung herstellt. Ich möchte Sie an diesem Abend dazu einladen, eine Reise in die Welt der Ordnung zu unternehmen und zu sehen wie nachhaltig und tief greifend Ordnung alle Lebensbereiche beeinflusst und durchdringt. Ich lasse Sie in meinem Mitmach-Vortrag erleben, welche inneren Strukturen für äußere Ordnung und Gesundheit verantwortlich sind und dass es häufig sie sind, die dauerhafte Heilung von körperlichen und seelischen Beschwerden verhindern.

Referent: Daniel Hoch
MO 11.5. 19.30-21:00 30 €

Geschwisterkraft – verstehen, vergeben, verbunden sein

Ein Entwicklungstag für dich – und vielleicht auch für euch als Geschwister

Geschwister begleiten uns oft durch das ganze Leben – mit gemeinsamen Erinnerungen, vertrauten Blicken, alten Geschichten und einer Verbindung, die uns prägt wie kaum eine andere. In dieser Beziehung steckt viel Potenzial: für Nähe, für Verständnis und für eine Form von Verbundenheit, die einzigartig ist. Und auch wenn du ohne deine Geschwister kommst, kann dieser Tag dir helfen, Deine Rolle und dich besser zu verstehen, Leichtigkeit zu finden und neue Wege der Verbindung zu entdecken – mit all deinen Menschen, die dir wichtig sind.

Referenten: Viola Ott & Daniel Hoch
SA 25.4. 10:00-17:00 pro Geschwister 120 €

Das komplette Programm findest du online
www.zeit-raum.online

Die Kraft der Acht – Gemeinsam Gutes bewirken

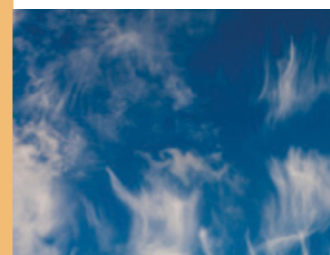
Sagen dir die Namen Lynne McTaggart oder Joe Dispenza etwas? Beide – und viele weitere Forscherinnen und Forscher – haben sich intensiv mit der Kraft von Gedanken, Intention und gemeinsamer Ausrichtung beschäftigt. Und ihre Ergebnisse sind eindeutig: Unsere positive Absicht kann etwas bewirken. Im Innen wie im Außen. Für uns selbst, für andere, für das Feld, das uns alle verbindet. Lasst uns diese Kraft gemeinsam nutzen. In der Gruppe, die sich einmal im Monat trifft, richten wir unsere Gedanken, unsere Herzensenergie und unsere positive Intention auf ein Thema aus, das uns wichtig ist. Im kleinen Kreis entsteht eine starke Präsenz, die wir bewusst für das Gute einsetzen wollen.



Referentin: Juliane Klieser
MI 15.4. // 13.5. // 24.6. // 22.7. 19:00-20:00 kostenlos/Spende

Verbundenheit fällt nicht vom Himmel

Der erste Schritt in eine neue Beziehungserfahrung und Freundschaftserfahrung beginnt bei dir – mit der Berührung deiner Seele und deines Herzens. Alles, was du für eine glückliche Beziehung bzw. unbeschwer-



te Freundschaft brauchst, trägst du schon in dir, aber vielleicht weißt du noch nicht, wie du daraus schöpfen kannst. In diesem Mini-Workshop bekommst du Impulse, dich selbst klarer zu spüren, um so deinem Gegenüber bewusst auf Augenhöhe

begegnen zu können. Damit schaffst du die Voraussetzung für echte Nähe. Entdecke, wie viel Kraft und Freude darin steckt – und auch dass Liebe kein Zufall ist, sondern stetig wächst, wenn du dranbleibst.

Referentin: Viola Ott
MO 13.4 18:00-19:30 kostenlos

Selbstheilung in Tiefenentspannung / Hypnose

Dieser Abend lädt euch ein, gemeinsam in einen Zustand tiefer, wohltuender Entspannung einzutauchen. In der hypnotischen Trance kommt euer Körper zur Ruhe, während euer Geist klar, präsent und aufnahmefähig wird.

Dieser besondere Raum ermöglicht es euch, gemeinsam Stress abzubauen, innere Balance zu finden und eure natürlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Gruppe wird so nicht nur gemeinsam getragen, sondern jeder geht mit dem Wissen nach Hause, sich selbst jederzeit unterstützen zu können – wie ein eigener innerer Arzt, Heiler und Begleiter.

Referentin: Dipl. Psych. Astrid Werner
DI 14.4. // 28.4. // 26.5. // 9.6. // 7.7. 18:00-19:30 25 Euro

Depression verstehen - wenn die Seele leise wird

Depression ist ein Zustand, in dem das Leben seine Farbe verliert. Was früher Freude gemacht hat, fühlt sich leer an. Was leicht war, wird schwer. Und selbst das Aufstehen kann sich anfühlen wie ein innerer Kraftakt, sie ist Erschöpfung auf tiefer Ebene. In diesem Vortrag beleuchten wir Depression aus psychotherapeutischer und nervensystemischer Perspektive. Wir sprechen darüber, was im Gehirn und im Körper geschieht, warum Rückzug und Antriebslosigkeit keine Willensschwäche sind und welche Rolle Überlastung, Bindungserfahrungen und chronischer Stress spielen können. Sie erfahren:

- wie sich Depression von „normaler“ Traurigkeit unterscheidet
- was im Nervensystem bei depressiven Zuständen passiert
- warum Selbstkritik die Symptome oft verstärkt
- erste Schritte aus der inneren Erstarrung

Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle, die Depression tiefer verstehen möchten. Wissen kann entlasten. Verstehen kann Mitgefühl öffnen. Und Mitgefühl ist oft der erste Schritt aus der Dunkelheit.

Referentin: Viola Ott
DO 16.4. // DI 19.5. 19:00-20:30 kostenlos

Die Hütte 2026 - für Männer

Ein Wochenende für deine neue Geschichte

Für das, was gelebt werden will und für das, was gehen darf. Zeit in der Natur. Gemeinsames Kochen und Essen. Der Kreis der Männer. Ein Raum, in dem du dich zeigen kannst.

Referent: Daniel Hoch
Mi 13.5 - FR 15.5.
Je nach Selbsteinschätzung 295 € // 260 € // 225 €



Das komplette Programm findest du online
www.zeit-raum.online

Schamanische Divination

„Divination“ umfasst alte schamanische Techniken, mit denen wir die geistige Welt um Rat bitten. Mit Hilfe von Steinen, Pflanzen und anderen natürlichen Materialien öffnen wir einen Zugang zu tiefer Weisheit – und erhalten Hinweise, die unsere aktuellen Lebensthemen berühren. In diesem Angebot lernst du, wie du durch einfache, aber kraftvolle divinitorische Methoden:

- klare Impulse für deine nächsten Schritte bekommst
- Antworten auf zentrale Fragen deines Lebens erhältst
- deine Intuition stärkst und feine Wahrnehmung schulst
- energetische Unterstützung für persönliche Anliegen findest



Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur die Bereitschaft, dich zu öffnen und der inneren Stimme zu lauschen.

Referentin: Juliane Klieser
MI 22.4. // 20.5. // 8.7. 16:30-18:00 30 Euro

Dein Körper lügt dich nicht an

Deine Diät schon. Du isst diszipliniert, machst alles „richtig“ – und die Waage bewegt sich trotzdem nicht. Dein Körper sabotiert dich nicht. Aber deine Ernährung tut es wahrscheinlich. In diesem kostenlosen 60-Minuten-Workshop zeige ich dir, warum 8 von 10 Menschen gegen ihre eigene genetische Blaupause essen – und was das mit deinem Gewicht, deiner Energie und deinem Heißhunger macht.

Du wirst verstehen, warum keine Diät der Welt funktioniert, solange sie deine Gene ignoriert. Und du lernst den ersten konkreten Schritt, um das zu ändern.

Für wen: Alle, die schon vieles versucht haben – und endlich wissen wollen, warum.

Referent: Alexander Schmidt Vortrag kostenlos
MO 6.4. // 4.5. // 1.6. // 6.7. 18:30 - 20:00 PRÄSENZ
MO 20.4. // 18.5. // 15.6. // 20.7. 18:30 - 20:00 ONLINE

**ANMELDUNG FÜR ALLE ANGEBOTE
BEIM JEWEILIGEN
REFERENTEN ERFORDERLICH**