

*Innehalten - Spüren - Heilen*

*Innehalten - Spüren - Heilen*

## Meine Überzeugung

Als Körpertherapeut erlebe ich jeden Tag: Unser Körper ist stärker als unser Geist!  
Nur unter Einbeziehung unseres Körpers ist eine nachhaltige und tiefe Veränderung oder Heilung in emotionaler wie auch psychischer Hinsicht möglich!

Mit dem von mir entwickelten „body sensation focused“-Ansatz bringe ich

- klassische körperzentrierte Therapieansätze mit
- neurowissenschaftlichen Erkenntnissen (basierend auf der Polyvagaltheorie) und
- buddhistischen Praktiken (Achtsamkeit & Meditation)

in Einklang.

Dies ermöglicht es Dir, ein tiefgreifendes Verständnis für Deine psycho-biologischen Prozesse und damit für das Potenzial Deines Körpers zu entwickeln.

Die körperbasierte Auflösung alter Erfahrungen schafft die Basis für nachhaltige Heilung:  
„Trigger“ werden wirkungslos; Ängste verschwinden; alte Verletzungen heilen.

Du fühlst Dich gesünder und entwickelst ein größeres Vertrauen in Deine Fähigkeiten und Stärken.

**Folge der Weisheit Deines Körpers!**



**Oliver Renner**  
Dipl.-Psychologe, Dipl.-Jurist  
Psychotherapeut (HPG)

An den Eichen 11  
91083 Baiersdorf  
[www.oliverrenner.de](http://www.oliverrenner.de)  
Email: [kontakt@oliverrenner.de](mailto:kontakt@oliverrenner.de)  
Mobil: +49. (0)172. 8568607

*The body keeps the score!*  
*(Bessel van der Kolk)*

## Dein Körper als Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und Heilung

**Wochenend-Retreat**

| 6. – 8. Februar 2026 |  
| Raum Landshut/Vilsbiburg |

## Innehalten - Spüren - Heilen

## Innehalten - Spüren - Heilen

### An diesem Wochenende

...steht Dein persönlicher Umgang mit Deinen Herausforderungen im Fokus. Du hast ausreichend Raum um inne zu halten und Deine aktuelle Lebenssituation zu reflektieren.

Auf Basis aktuellster neurowissenschaftlicher Erkenntnisse erfährst Du, wie Dein Körper Erlebnisse und Erfahrungen verarbeitet, einlagert und diese Speicherungen zeitlebens Dein Leben beeinträchtigen können.

Anhand zahlreicher Übungen lernst Du die Sprache Deines Körpers besser zu verstehen und unterstützt Deinen Körper darin, gespeicherte Erfahrungen komplett „auszulagern“.

Du erhältst eine Fülle an direkt anwendbaren Impulsen und Übungen und erlebst Körperbewusstsein als Grundlage Deines Selbst-Bewusstseins sprichwörtlich am „eigenen Leib“.

So schaffst Du die Grundlage für Dein Wohlbefinden und die Heilung von alten Erfahrungen.

### Unser Treffpunkt

VIERFALT  
84144 Geisenhausen

### Du bist genau richtig

Das Intensiv-Wochenende richtet sich an alle Interessierten, die eigene Themen und Erlebnisse im vertraulichen Rahmen bearbeiten und meine körperorientierte Herangehensweise kennenlernen möchten.

Wir arbeiten in einer Gruppe zwischen 6 und maximal 12 Teilnehmenden.

### Zeiten & Kosten

Wir treffen uns am Freitag um 13:00 Uhr und arbeiten bis Sonntag um 15:00 Uhr. Die Kosten für das gesamte Wochenende inklusive Verpflegung<sup>(1)</sup> betragen

**965,- € (inkl. MwSt.)**

(1) Die Verpflegung beinhaltet alle Tagungsgetränke, Mittag- und Abendessen sowie Snacks am Vor- und am Nachmittag.

Wir haben ein Zimmerkontingent für Dich reserviert. Die Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

### Hier geht's zur Anmeldung

Du hast Fragen? Kontaktiere mich gerne persönlich! Zur Anmeldung geht es über den QR-Code oder das Anmeldeformular auf meiner Homepage:



10% Frühbucherrabatt  
bis 31. Dezember '25

