

KONTAKT

Martina Beckhäuser

Ludwig-Feuerbach-Str. 75

90489 Nürnberg

☎ 0911 / 2787033

[martina.beckhaeuser\(at\)gmx.de](mailto:martina.beckhaeuser(at)gmx.de)

Martha Feichtlbauer

Unterau 33a

82444 Schlehdorf

☎ 08851 / 615374

[Feichtlbauer\(at\)gmx.de](mailto:Feichtlbauer(at)gmx.de)

VERANSTALTERINNEN + LEITUNG



Martina Beckhäuser

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin (DGSF), Systemische Supervisorin (DGSF), Lehrtherapeutin (DGSF), IFS-Therapeutin und IFS-Lehrtrainerin. Weiterbildungen u.a. in Kunst- und Gestaltungstherapie (DAGTP Berlin), Analytische Psychologie und Kunsttherapie (C.G. Jung Institut Stuttgart)

⇒ <https://www.martina-beckhaeuser.de>



Martha Feichtlbauer

Diplom-Ingenieurin (FH) Biotechnologie,
Coach für Persönlichkeitsentwicklung,
IFS-Ausbildung

⇒ <https://www.martha-feichtlbauer.de>

Beckhäuser + Feichtlbauer

IFS*-- RETREAT MY BODY - MY HOME

02.07. – 05.07.2026



Ort: Schloss Hirschberg
Hirschberg 7, 92339 Beilngries

* Internal Family Systems

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele
ins Sichtbare.“

Christian Morgenstern

ZUM IFS - RETREAT “MY BODY – MY HOME”

Imagine, when a human dies, the soul misses the body, actually grieves the loss of its hands and all they could hold. “

Andrea Gibson

Was wäre, wenn unser Körper nicht etwas ist, das wir bekämpfen oder verändern müssen – sondern ein Zuhause, das uns von Anfang an gehört?

Ein Ort, der fühlt, atmet, erinnert und für uns sorgt – selbst dann, wenn wir ihm mit Kritik oder Ablehnung begegnen?

Andrea Gibsons Worte erinnern daran, dass unser Körper mehr ist als sein äußeres Erscheinungsbild – er ist ein lebendiger Teil unserer Geschichte, unserer Emotionen, unserer Existenz.

Im IFS-Retreat „*My Body, My Home*“ beschäftigen wir uns mit der Frage, wie wir die Verbindung zu unserem Körper stärken können – gerade in einer Welt, die uns oft lehrt, ihn zu beurteilen oder zu verbessern.

Ausgehend von der Einsicht, dass unser Körper sich stets bemüht, das Beste für uns zu tun, und wir dennoch so oft unzufrieden mit ihm sind, öffnen wir einen Raum für Reflexion, Austausch und neue Perspektiven auf das eigene Körpersein.

Wir gestalten Körperbilder mit Farbe, Collagen und Symbolen und lassen so sichtbar werden, welche Teile sich in den verschiedenen Regionen unseres Körpers ausdrücken.

Basierend auf dem IFS-Modell erforschen wir diese Teile und lassen Heilung entstehen, indem wir sie und ihre Geschichte würdigen.

Mit Achtsamkeit und Kreativität öffnet sich ein Raum, in dem dein Körper sprechen darf. Ein Raum, in dem Ganzheit erfahrbar wird.

Gemeinsam im Kreis von Frauen von maximal 12 Teilnehmerinnen kannst du:

- deine Körpergeschichte(n) sichtbar machen
- deinen inneren Teilen zuhören und die Lasten, die sie tragen würdigen
- deine Selbstenergie verkörpern und stärken
- dich tiefer mit deinem Körper verbinden

Dieses Retreat ist eine Einladung, dich ganz neu zu beheimaten: „*MY BODY – MY HOME*“

Teilnahmevoraussetzungen

- ⇒ Eine Teilnahme ist nur bei Vorerfahrung mit dem Modell "Internal Family Systems (IFS)" möglich.
- ⇒ Künstlerische Vorerfahrung ist hingegen nicht erforderlich!

Anmeldung

Die Anmeldung für das RETREAT wird ab Anfang Januar 2026 geöffnet.

Sich vormerken lassen

Es ist jedoch möglich, sich jetzt bereits vormerken zu lassen. Dazu brauchen wir eine E-Mail-Adresse und die Rechnungsanschrift. Alle auf der Vormerken-Liste werden dann Anfang Januar angeschrieben und bekommen das Anmeldeformular und die AGBs zugesandt.

“This is my body. It is no one's but mine.”

Andrea Gibson

RAHMEN

Termin

- **Donnerstag, 02.07.2026** (Beginn mit Kaffee + Kuchen um 14.00 Uhr)
- **Sonntag, 05.07.2026:** (Ende nach dem Mittagessen)

Gruppengröße:

- Die Teilnehmerinnen-Zahl ist auf 12 Plätze begrenzt

Kosten

- **Seminargebühr** (inkl. Malmaterial): **400,00 €**
- **Zuzüglich: für 3 Übernachtungen** im Einzelzimmer mit Vollpension (Frühstück+Mittagessen+Abendessen plus Kaffee und Kuchen am 1. Tag) ohne Getränke: **432,00 €**

Ort

Tagungshaus Schloss Hirschberg

Hirschberg 70, 92339 Beilngries

Tel. +49 (0) 8461-6421-0

E-Mail: [schloss.hirschberg\(at\)bistum-eichstaett\(dot\)de](mailto:schloss.hirschberg(at)bistum-eichstaett(dot)de)

www.tagungshaus-schloss-hirschberg.de

