

# *Release-Healing*

## **Stress und Trauma aus dem Körper entlassen**

2-tägige Fachausbildung im Engadin



### **Release-Healing** - Heilung durch Entlassungsprozesse?

Bei **Tieren** geschieht nach intensivem Stress und lebensbedrohenden Erfahrungen genau das: der angestaute Druck entlässt sich von selbst aus ihrem Körper durch spontane Bewegung, Schütteln, tiefe Atmung ...

Gilt das auch für den **Menschen**? Und kann dies als eine Form der **Selbstheilung** bzw. Klienten-Begleitung wieder eingeübt werden? Ja! Dem Menschen steht sogar ein noch viel **breiteres Spektrum** an Entlassens-Möglichkeiten zur Verfügung, und Wege die Effektivität des Prozesses um ein Vielfaches zu **potenzieren**.

Die Heilung und Transformation, die dadurch geschieht, ist sehr **natürlich, tiefen-wirksam** und **ganzheitlich** – sie schliesst nicht nur den Körper mit ein, sondern auch gespeicherte Emotionen und damit zusammenhängende gedankliche Muster. Und sie geschieht **von selbst!**

Die heilende Körper-Intelligenz ist wie ein **Fluss**, der ganz natürlich seinen Weg findet. Es gilt lediglich **mitzufließen**. Höchst wirkungsvoll entlassen sich dann alte, im Körper eingelagerte Pakete von Druck, Stress und Trauma – sie lösen sich auf und fallen ab. Damit einher geht eine enorme emotionale **Erleichterung**, spürbare innere Ausdehnung und neu gewonnene **Klarheit**, die oft in spontane **Aha-Momente** mündet: nun ist es möglich aus der eigenen Mitte heraus kraftvoll und stimmig im Alltag zu navigieren.

Der Zugang zu diesem Prozess, so natürlich er ist, braucht für die meisten Menschen wieder etwas Übung und Vertrauensaufbau in die Körper-Intelligenz. Dafür ist der Kurs da.

Selbstanwender profitieren ebenso wie beruflich Interessierte: Als Coach oder Therapeut tätige Menschen können Release-Healing mit anderen Methoden kombinieren, es lässt sich wie ein **Legó-Baustein** sehr flexibel in die Klienten-Begleitung einbauen. Am Kurs erlernen wir jedoch auch, einen kompletten Prozess mit diesem kraftvollen und schichten Werkzeug zu begleiten.

## ***Kursinhalte:***

### **Wissen**

- Der Umgang von Tiere mit Stress und Freeze
- Stress-Einlagerungen, Trauma und Freeze-Zustand im menschlichen Körper
- Das breite Spektrum: Welche Wege der Druckentlassung stehen dem Menschen zur Verfügung?
- Möglichkeiten, die Wirkung der Druckentlassung zu potenzieren
- Das praktische Vorgehen bei Releasing in Eigenprozessen und in der Klienten-Begleitung

### **Praxis**

- Eigenerfahrung: Releasing im Alltag, für Self-care und Entspannung
- Eigenerfahrung: Releasing in Healing-Prozessen und Persönlichkeits-Entfaltung
- Live-Demos: Releasing im Coaching; Einbezug der Ebene von Glaubenssätzen
- Gegenseitige Prozess-Begleitung
- Gemeinsames Forschen zu Releasing und persönliche Präferenzen erkunden



## ***Organisatorisches***

### **Wann?**

- Datum: 22.- 23. August 2026
- Kurszeiten: 9:30 – 16:30h

### **Wo?**

- Ort: Coaching-Lounge, Plaz 12, 7556 Ramosch (Unterengadin)

### **Weiteres**

- Teilnehmende: 3-9 Personen
- Kosten:
  - o 650 CHF
  - o Frühbucher bis 22. März 2026: 580 CHF

### **Für Anmeldung und Fragen**

- [info@barbara-valeh.com](mailto:info@barbara-valeh.com), oder: 076 558 97 72
- auch Tipps für Unterkünfte in der Umgebung von Ramosch sind verfügbar

### **Hinweis**

- Ausreichende emotionale Stabilität ist eine Voraussetzung für die Kursteilnahme; Erfahrung mit Eigenprozessen und Klientenbegleitung ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung

## ***Kursleitung***

Barbara Valeh praktiziert seit 12 Jahren die Methode von Release-Healing – sowohl in der Klienten-Begleitung als auch für sich selbst als tägliche Praxis. Der enorme Erfahrungsschatz und das gelebte Wissen fliessen in vielfacher Form in den Kurs mit ein. Ursprünglich Gymnasiallehrerin und später Dozentin am Schweizer Coaching-Institut, hat Barbara eine umfassende und praxisnahe Ausbildung in Psychologie (Masterlevel Psychology of Vision, 120 Kurstage) und eine international anerkannte (ICI, ECA) Master-Ausbildung in Coaching. Dies und 25 Jahre Erfahrung in Kursleitung und Moderation kommt den Teilnehmenden zugute.

