

Persönlichkeitsentwicklung / Körpertherapie

Das Leben wirft uns manchmal aus der Bahn. Wenn du dich in einer krisenhaften Lebenssituation oder in einer Umbruchphase befindest, begleite ich dich kompetent und einfühlsam in deinem Entwicklungsprozess. Du bist mit jeglichem Anliegen bei mir willkommen, seien es Probleme im sozialen Umfeld oder in seelischer Disharmonie, Themen, die deine persönliche Entwicklung betreffen oder psychosomatische Beschwerden.....



Häufig fühlen wir uns kraftlos und erschöpft, der Druck in uns steigt ständig, wir fühlen Unruhe, Unzufriedenheit oder Lustlosigkeit in uns - wir haben unser Innerstes, unsere Kraft, den Kern unseres Wesens (unsere Prakriti) verloren - wir leben nicht mehr im gegenwärtigen Augenblick und hoffen, dass im Morgen die Lösung liegt. Der Geist und der Körper werden eng, verspannen sich, eigene Impulse und Gefühle werden unterdrückt und so wird Unbewusstes im "Körpergedächtnis" gespeichert, was wir dann als "unsere Natur" betrachten (Vikriti).

Über Gespräche im geschützten Raum, bewusste Körperwahrnehmung, geführte Körperbewegung und das Erforschen des Atems begleite ich dich auf deiner Entdeckungsreise zurück zu dir selbst, zurück zu deiner wahren Natur, zum Ursprung deiner Kraft. Konditionierte Muster im Verhalten, in der Bewegung deines Körpers und deines Atems gilt es zu erkennen und zu lösen, um so die seelische und geistige Gesundheit wiederherzustellen, im Einklang mit der eigenen Konstitution zu leben und den verlorenen Lebensmut sowie die Lebensfreude wiederzufinden.

Zur individuellen Terminabsprache schicke mir bitte eine Mail oder rufe mich an. So können wir uns über deine Bedürfnisse, Wünsche und Termine abstimmen.