

Regelmäßige Angebote

Abend der Stille – vollkommen entspannen

Jeweils 60 Minuten, 12.- Euro pro Abend, Einzeltermine mit Anmeldung

Den Körper spüren und in der Stille sein, begleitend mit Klangschalen und anderen meditativen Instrumenten.

- Sanfte Bewegungen mit Elementen aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training
- Fantasiereise durch den Körper
- Die Sinne beruhigen, lange entspannen

Wochenendseminar „Zurück zu den eigenen Kraftquellen“ Ein Wochenende zum Wohlfühlen und Wachsen.

neu!

Preis: 195,00 Euro (incl. vollwertiger, biologischer Mittagsuppe)

Teilnehmer*innenzahl: 3-5 Personen

In liebevoller und wertschätzender Atmosphäre

- *entspannen und sich achtsam bewegen,
- *Ressourcen (wieder) ent-decken,
- *mit Herausforderungen und Stress umgehen,
- *sich abgrenzen; freundlich, aber bestimmt „nein“ sagen,
- *Umgang mit Aggression (Trommeln, positive Resonanz der Gruppe),
- *sich selbst als wertvoll erleben, nicht perfekt sein müssen,
- *innere Leichtigkeit und Lebensfreude genießen.

Mein Anliegen: Im Einklang leben mit sich selbst und mit dem „großen Ganzen“.

Immer wieder erlebe ich mit meinen Klient*innen wunderbare Momente, in denen inneres Wachstum und Heilung geschieht. Je mehr wir uns so annehmen, wie wir sind, desto mehr können wir auch andere so nehmen, wie sie sind. Ich bin überzeugt, dass dann auch Wertschätzung und Liebe im menschlichen Miteinander und im Umgang mit allem Lebendigen in unserer Natur zunehmen.

Meditation

neu!

15,00 Euro. Einzeltermine mit Anmeldung.

- *Körper und Geist entspannen, die Seele öffnen,
- *in der Stille Gott erfahren,
- *sich mit anderen durch Klang verbinden.

„Jeder Mensch hat einen heilen, heiligen Raum in sich, der nur in der Stille erfahrbar ist.“ (Anselm Grün).

Kurs "Bewegung - Entspannung - Achtsamkeit"

Ein- oder zweimal monatlich in einer festen, fortlaufenden Gruppe. Bitte sprechen Sie mich an.

Eltern - Kind - Entspannung

Für Kinder von 8-13 Jahren und ihre Eltern.

- Atem- und Entspannungsübungen
- Gegenseitige Eltern- Kind-Massage
- Ruhe, Bewegung, Tanz und Musik, Fantasiereisen
- Mit Elementen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung
- Thematisch orientiert am Zyklus der Jahreszeiten.

Einzeltherapeutische Beratungen