



Systemisches Gesundheits- & Energiecoaching

Der individuelle Weg

Systemisches Coaching bietet eine ressourcen- und lösungsorientierte Begleitung der KundInnen zu Ihrer individuellen optimalen Zielerreichung im Bereich ganzheitliche Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensbalance. Der Erfolg in der Umsetzung basiert unter anderem darauf, dass das jeweilige Umfeld und die Auswirkungen auf dieses im Veränderungsprozess berücksichtigt werden.

Focusing

Der kreative Weg

Focusing ist eine psychologische Methode, die philosophisch begründet, empirisch überprüft und klinisch erprobt ist. In ihrem Zentrum steht das achtsame Wahrnehmen des körperlichen Erlebens. Aus diesem entfalten sich unter bestimmten Bedingungen neue, lösungsorientierte Schritte – Denkschritte und Heilungsschritte zugleich. Focusing bedeutet, der Stimme des Körpers zu folgen. Es beschreibt den Kernprozess persönlicher Veränderung.

Yoga

Der ganzheitliche Weg

Yoga ist ein Weg des Ausgleichs und der Einheit körperlicher, geistiger und seelischer Energien. Im Yoga geht es nicht um Maximum und Leistung sondern um das Finden einer Intensität, in der Sie in der jeweiligen Körperposition Momente der Stille erleben und den Energiefluss spüren lernen.

Die Entwicklung der Balance zwischen aktiven TUN und einfachen SEIN steht im Vordergrund.

Yoga ist eine Energiearbeitstechnik, die weit über körperliche Übungen hinausgeht. Mit zunehmender Praxis lernen Sie mehr und mehr Ihre Verbindung zur Lebensenergie (Prana) kennen und entwickeln eine tiefere geistige Ruhe.