

Meine Methoden

Gesprächstherapie: Oft sind es nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Art und Weise, wie wir sie betrachten. In einem achtsamen Gesprächsraum lassen sich festgefahrene Denkmuster und Umgangsweisen aufzeigen und durch alternative Möglichkeiten ersetzen.

Entspannung und Gelassenheit sind die Grundlage, um Lösungen zu finden. Mit Meditationen, Autogenem Training, Entspannungsübungen nach Jacobsen oder aktiver Körperarbeit findest Du den Weg zu deiner eigenen Mitte.

Körperarbeit: Durch Tanz und Bewegung verbessern wir unser Körpergefühl, lösen Spannungen und finden zu einem positiven Selbstbild. Dabei können tiefe, emotionale Prozesse ausgelöst werden, die - heilsam aufgefangen - dem inneren Wachstum dienen.

Energiearbeit: Nichts tun müssen – einfach nur sein – . Mit Übertragung von Heilenergie kann ein tieferes Ankommen bei dir selbst, im Einklang von Körper, Geist und Seele möglich werden.

Mein Wunsch ist es, Menschen zu begleiten, ihnen Wege zu zeigen, mit denen sie nachhaltig ihre Probleme lösen und sich wieder wohlfühlen können.

Ganzsein

Einssein

Ankommen

Kreative Techniken: Malen, Tönen oder symbolische Aufstellungen öffnen Kanäle zu inneren Aspekten, die unserem Bewusstsein nicht direkt zugänglich sind. Ziel ist es, durch den Ausdruck unserer Intuition zum Verständnis- und Veränderungsprozeß zu gelangen.

Schamanische Reisen: Mit den Klängen meiner Trommel gehe ich mit dir auf Reisen. Im Sinne der alten indigenen Kulturen können wir in die verschiedenen Bereiche der nichtalltäglichen Welt reisen, um Krafttiere oder Helferwesen um Rat und Unterstützung zu bitten. Manchmal geht es auch darum, verlorene Seelenanteile wieder zu finden und sie mit zurückzubringen. Alte Seelenverträge werden dabei aufgelöst und neu geschrieben.

Rituale: In manchen Momenten des Lebens braucht es Rituale, um den nächsten Entwicklungsschritt zu bekräftigen und im Inneren noch mehr zu verankern. Gemeinsam entwickeln wir die Schritte, Handlungen, Gesten und Bilder, die sich richtig und kraftvoll anfühlen. Miteinander gestalten wir den Rahmen, bestimmen Zeit und Ort, um dem "neuen" Aspekt in dir Kraft und Ausdruck zu verleihen.

Bild: ©Stefanie Menzel

www.seelen-weg.de

