CRANIOSACRALTHERAPIE

Craniosacraltherapie ist eine sanfte und tiefgreifende Körperarbeit, welche aus der Osteopathie stammt. Das mobile Gefüge von Schädelknochen und Kreuzbein bildet zusammen mit den Hirn- und Rückenmarkshäuteneine funktionelle Einheit, in welcher der Liquor pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den ganzen Körper und beeinflusst die Entwicklung, die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen.

Als feinfühliges Therapeutin nehme ich die Bewegungen dieser Strukturen wahr und gebe sanfte Impulse, damit sich diese selber korrigieren können. Dies hat sowohl Auswirkungen auf ihre körperliche als auch psychische Gesundheit.

Stundenansatz: CHF 80.-

KÖRPER

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Als psychosoziale Beraterin unterstütze ich Sie gerne in unterschiedlichen Bereichen Ihres Lebens. Ich begleite Sie auf Ihrem Weg und helfe Veränderungsprozesse in Gang zu setzen, Orientierung zu gewinnen und Ihre Persönlichkeit zu stärken. Zu meinen Arbeitsweisen gehört das gemeinsame Gespräch, Körperarbeit, Imagination mit inneren Bildern und systemische Techniken mit Stühlen oder Tierfiguren.

Mögliche Themen:

- Erziehungsprobleme
- Beziehungsprobleme
- Berufung finden
- Depressive Verstimmungen
- Spirituelle Suche
- Stress & Überforderung

Stundenansatz: CHF 120.-

SEELE

GEIST

ZEN MEDITATION

Im Zazen (jap. Sitzen in Versunkenheit) kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe. In dieser Stille können wir uns von der Essenz des Lebens berühren lassen. Erfahrungen mit Zen lassen sich schwer beschreiben. Man muss es erleben.

Jeden Mittwoch 20.00-21.00 Uhr (ausser in den Schulferien) bieten mein Mann Sebastian und ich eine Möglichkeit für Erfahrungen mit Zazen. Hierzu sind keine Vorkenntnisse nötig!

Als Schülerin und Schüler der Zen-Meisterin Dr. Anna Gamma Roshì meditieren wir in der Tradition der Glassmann-Lassalle-Linie.

2 x 25 min. Zazen, dazwischen 5 min. Gehmeditation.

Stundenansatz: CHF 10