

Marma-Yoga

Ein Weg zur Selbsterkenntnis

Im 10 Wochen-Kurs üben wir

- das Zusammenspiel von Körper und Geist wahrzunehmen
- Grenzen kennenzulernen und anzunehmen
- sich mit den Körpersignalen vertraut zu machen und sie lesen zu lernen
- sich im Körper wieder zu Hause zu fühlen
- sich in einem geschützten Rahmen mit inneren Antreibern Überforderungsmustern, Vermeidungsstrategien und Grenzen auseinanderzusetzen und einen angemessenen heilsamen Umgang damit zu entwickeln.

Vor dem Hintergrund wertschätzender Fragen können erlernte Schutzhaltungen des Körpers und des Geistes verstanden, neues Handeln erprobt und dadurch der eigene Handlungs-(spiel)raum erweitert werden.

handlungsraum

Stress ist im Leben von uns Menschen wesentlich intensiver geworden als noch vor einigen Jahren. Mehr als ein Viertel der Bevölkerung leidet unter Stressfolgeerkrankungen wie Depressionen, Burnout, Angst- oder Suchterkrankungen, Schlafstörungen oder chronischen Schmerzen.

Persönliche Ressourcen, die jeder in sich trägt, werden zu heilsamen Potentialen, wenn sie durch Achtsamkeit und Akzeptanz aktiviert und verstärkt werden. Dadurch bleiben wir in Stresssituationen in der inneren Balance.

In der psychotherapeutischen Arbeit, im Coaching und in den Kursen verbinde ich Achtsamkeitsübungen mit den erlebnisaktivierenden Methoden psychodramatischer Therapie und fokussiere auf das Hier und Jetzt – die Gegenwärtigkeit. Ich verbinde dabei östliche Methoden der Geistes- und Körperschulung mit Erkenntnissen der westlichen Medizin und Psychologie.

Psychotherapie (HPG) und Gesundheitscoaching

Drama (griechisch) bedeutet Handlung. Psychodrama kann darum als diejenige Methode bezeichnet werden, welche die Wahrheit der Seele durch Handlung ergründet. Jakob L. Moreno

Mein Angebot richtet sich an Menschen, die

- ihren Lebensstil ändern oder gesundheitsgefährdendes Verhalten reduzieren möchten
- in einer Lebenskrise sind
- unter der Abhängigkeitserkrankung oder psychischen Störung eines/einer Angehörigen leiden
- Unterstützung zur Rückfallprophylaxe bei Abhängigkeitserkrankungen und Depressionen suchen
- an psychosomatischen Erkrankungen und Beschwerden leiden und hierfür Begleitung suchen

Kontakt:

Johanneswerkstr. 4
33611 Bielefeld
Tel. 0521 / 39957512

info@handlungs-raum.com
www.handlungs-raum.com

Für die Kurse vereinbaren Sie bitte ein Vorgespräch oder melden Sie sich zum Informationsabend an.



© dolphindance



Psychotherapie | Coaching | Kurse

Alles, was du brauchst,
ist in dir.

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Welches Problem Sie auch haben, welcher Schmerz Sie auch plagen mag, die Praxis der Achtsamkeit ist geradezu eine Garantie für tiefgreifende, bleibende Veränderungen. Jon Kabat-Zinn

- In meinen Kursen richte ich mich an Menschen, die ihr Leben selbstbewusster und selbstverantwortlicher gestalten und ihre Fähigkeit zur Entspannung erhöhen möchten
- besser mit beruflichem oder privatem Stress umgehen wollen und Handlungsperspektiven zur Stressbewältigung suchen
- Stresssymptome wie Schlafstörungen, Bluthochdruck oder psychosomatische Beschwerden mitbringen
- unter Ängsten, Depressionen, einem Burnout-Syndrom leiden oder unter akuten bzw. chronischen Krankheiten wie Krebs, Schmerzzuständen, Infektanfälligkeit, Hauterkrankungen u.v.m.

MBSR

Das 8 Wochen Programm

Kursverlauf:

- Info-Veranstaltung und/oder ein persönliches Vorgespräch
- 8 wöchentliche Gruppentreffen (je 2 1/2 bis 3 Stunden)
- ein „Tag der Achtsamkeit“ am Wochenende (ca. 6 Stunden)
- ein persönliches Nachgespräch

Kursinhalt:

- bewusste Körperwahrnehmung
- achtsame Bewegungen im Liegen und Stehen
- Achtsamkeitsmeditation in Bewegung und im Sitzen
- Integration der Übungen in den Alltag
- Behandlung von Themen wie Stress, Kommunikation, Umgang mit Schmerzen und unangenehmen Gefühlen, Selbstachtung und Akzeptanz

Die KursteilnehmerInnen verpflichten sich, zwischen den Kurstreffen zu üben (Materialien werden zur Verfügung gestellt).

MBCT

Der 8 Wochen Kurs zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen

Kursverlauf:

- ein persönliches Vorgespräch
- 8 wöchentliche Gruppentreffen (je 2 1/2 Stunden)
- ein „Tag der Achtsamkeit“ am Wochenende (ca. 6 Stunden)
- zwei Nachtreffen

Kursinhalt:

- Erfahrungen mit der Haltung der Achtsamkeit
- Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen erforschen
- Achtsame Körperarbeit
- Das Feld der Depression erforschen, Alternativen entwickeln, Verhaltensänderungen üben

MBCT wird besonders bei wiederkehrenden Depressionen und Angstzuständen empfohlen. Die KursteilnehmerInnen verpflichten sich, zwischen den Kurstreffen zu üben (Materialien werden zur Verfügung gestellt).



Aktuelle Kurstermine und weitere Informationen zu den Kursen entnehmen Sie bitte dem Internet sowie dem Beiblatt.



Birgit Otensmeier M.A.
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
MBSR Lehrerin,
Gesundheitsmanagerin

