



Kontakt

Stille und DaSein

Achtsamkeit und Alltag



Zur Person

Birgit Löhning

Jg. 1960, Pädagogin M.A., Psychotherapeutin HPG,
Physiotherapeutin, Osteopathie

Studium:

Pädagogik, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ethnologie

Weiterbildungen:

in Humanistischer und Transpersonaler Psychotherapie

Schwerpunkte:

Bewusste Körperarbeit
(Eutonie, Jacoby/Gindler-Arbeit)

Transpersonale Prozessarbeit, R. Stiegler

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie und Bewusste Körperarbeit

birgit löhning

Physiotherapeutin, Pädagogin M.A.

Kortumstraße 46

45130 Essen

Tel 0201 - 77 65 73

email: info@koerper-seele-sein.de

www.koerper-seele-sein.de

Stille und
DaSein



Achtsamkeit und Alltag



Stressbewältigung

Stille und DaSein Achtsamkeit und Alltag

Dieses Selbstführungskonzept vermittelt einen Weg, den Alltag freudvoll, in Ruhe und Gelassenheit zu gestalten.

Ausgehend vom Potential der Stille und Achtsamkeit werden Geist und Körper erforscht und als Quelle der Weisheit für den Alltag genutzt.

Im Vordergrund steht hierbei das gegenwärtige Erleben im Hier und Jetzt.

Die Kursreihe beinhaltet:

- . Kleine Vorträge
- . Angeleitete Übungen
- . Raum für Gedanken und Erfahrungsaustausch

Einführung in:

- . Meditation
- . Inneres Erforschen
- . Bewusste Körperarbeit
- . Erlernen eines Bewegungsablaufs
- . Umgang mit Gefühlen und schwieriger Kommunikation
- . Nutzung der eigenen Ressourcen

Die Kursreihe geht über acht Einheiten à 2,5 Stunden und beinhaltet einen Tag der Stille, sowie ein einführendes 30-minütiges Einzelgespräch. Eine etwa einstündige, tägliche Praxis unterstützt den Prozess.

Zur Ruhe kommen

Körper- und Bewusstseinsarbeit in der Gruppe

Probieren... Erfahren... Stillwerden...

Still- werden ist Voraussetzung für Regeneration und Erneuerung.

Es bedeutet ein Wieder-Weiter-Werden, der Organismus kann wieder freier funktionieren.

Unnötige Spannung kann abklingen, wenn der Mensch es geschehen lässt.

Das Bewusstwerden physiologischer, anatomischer und mentaler Zusammenhänge ermöglicht ein dem Organismus zweckmäßiges Verhalten und lehrt die eigenen Grenzen zu achten.

Ein neuer Kontakt zu sich und anderen kann entstehen.

Bewusste Körperarbeit auf Grundlage von Eutonie und der Jacoby/Gindler – Arbeit, sowie kleine Übungen der Transpersonalen Prozessarbeit bilden den Rahmen für diesen Bewusstseinsprozess.

Begleitung

Einzelarbeit Transpersonale Körper- und Prozessarbeit

Unsere Beziehungen und unser Lebensalltag sind häufig von sich wiederholenden Mustern und Konflikten geprägt. Verhalten und Emotionen engen uns ein und verhindern unsere Offenheit und ein waches DaSein.

Die Prägungen der frühen Kindheit, Überzeugungen und Sichtweisen sind tief in unserem Unbewussten verankert. Sie verfestigen unseren Körper und bilden starre Persönlichkeitsmuster, die eine Entfaltung unseres Wesens verhindern. Die daraus entstehenden ungelösten Konflikte können körperliche und seelische Leiden verursachen und zwischenmenschliche Probleme auslösen.

Die Einzelarbeit:

Im Erforschen der eigenen Themen richten wir die Aufmerksamkeit nach innen und lassen uns durch die Weisheit des Körpers führen. Im Wechsel von Gespräch, innerem Erforschen und Körperarbeit folgen wir einem Bewusstseinsprozess. Ängste, Verletzungen, Schattenteile, Selbstbilder und starre Verhaltensmuster können sich zeigen und jenseits von Bewertung, im Hier und Jetzt neu betrachtet und überprüft werden.

Die Befreiung aus alten Mustern ermöglicht die Entfaltung des Wesens und unseres Menschseins und öffnet uns neue Wege zu gehen.

Begleitung bei:

- . Krankheitsbewältigung
- . Krisen
- . Depressionen
- . psychosomatischen Erkrankungen
- . Beziehungs- und Lebensproblemen