

Körperzentrierte Therapie:

Das Leben ist in den letzten Jahren von Zeitdruck und Hektik geprägt. Stress und Sorgen begleiten viele Menschen. Aber auch andere Situationen erlauben uns kaum noch zur Ruhe zu kommen, um uns während des Tages die Frage zu stellen: Wie geht es mir wirklich? Erst wenn der Körper schlapp macht, erlauben wir uns, „krank“ zu sein und eine Pause einzulegen.

Meist gibt uns der Körper ein Signal. Daher ist es ratsam, inne zu halten und sich die Frage zu stellen, warum mich etwas schmerzt oder warum die Kraft fehlt? Unser Körper ist der Spiegel unserer Seele. Sich Zeit zu nehmen und seinen Körper kennen zu lernen ist von Vorteil.

In der Körperzentrierten Therapie ermöglicht man anhand seines aktuellen „Körperbildes“, sich besser zu verstehen und somit aufgestaute Emotionen und Verspannungen freizulassen. Die Blockaden im Körper zu finden und aufzulösen. Die nötige Ruhe, seinen Körper wahrzunehmen und so auf Signale angemessen zu reagieren.

Dazu gibt es verschiedenste Möglichkeiten, die ich Ihnen gern in einem persönlichen Gespräch genauer erläutere wie z.B. Autogenes Training oder die Dynamische Meditation.