

Ablauf einer ganzheitlichen therapeutischen Sitzung

Am Anfang der Sitzung steht das Gespräch, in welchem Sie mir Ihre aktuellen Anliegen schildern, auch Ihre Wünsche und Ziele formulieren. Als therapeutischen Einstieg wähle ich oft das **kinesiologische Testen nach Innerwise**, um heraus zu kristallisieren, wo die Ursachen der Symptome liegen könnten und auf welche Art, mit welcher Methode wir sie auflösen können. Die innere Weisheit Ihres Körpers und Ihrer Seele weiss nämlich sehr gut, was belastet, wo welche „Baustellen“ sind und Stress machen.

Craniosacraltherapie (www.craniosuisse.ch)

ist eine sehr sanfte, manuelle Arbeit am bekleideten Körper. Sie ist geeignet, um Fehlstellungen im Körper zu korrigieren (Wirbelsäule, Gelenke), aber auch, um über das Nervensystem, Muskeln und Organe zu entspannen und in Balance zu bringen (Nervosität, Verspannungen, innere Blockaden, Traumata, Stoffwechselregulation). Die ganzheitliche Entspannung und Balance, die dabei entsteht, wirkt tief heilsam und regenerierend auf Körper, Seele und Geist.

Innerwise – energetisches Heilen nach Uwe Albrecht (www.innerwise.com)

Innerwise ist Heilung durch die Wiederverbindung mit der inneren Weisheit; es verbindet alle Arten der Heilung von Schulmedizin, chinesischer Medizin über Homöopathie, Psychologie bis Spiritualität und Glauben.

Geführte Körper- und Seelenreisen nach verschiedenen Methoden

Hinter Krankheiten und Traumata stecken oft unbewusste und eingeschlossene Gefühle, Gedanken und Bilder, die Stress, Angst oder Druck machen. In entspanntem, liegendem Zustand werden Sie liebevoll angeleitet, in unbewusste Seelenbereiche vor zu stossen und von dort aus unerlöste Gefühle, Bilder und Ereignisse, die den Körper oder die Psyche stressen, zu erkennen, zu bearbeiten und zu verheilen.

Stoffwechseltherapie

Oft genügen in der heutigen, stressigen Zeit rein regulative Therapien nicht mehr. Der Körper ist wie ein Haus, das manchmal auch Bau- und Ersatzstoffe braucht für die Renovation bzw. Regeneration. Mittels einer speziellen kinesiologischen Methode (ABL nach Maria Schmid-Spirig), wird der Körper auf genetischer Ebene, Knochen/Knorpel-, Gewebe- und System-Ebene darauf getestet, wo denn seine Baustellen sind. In einem zweiten Schritt wird die „innere Weisheit“, welche perfekt in jedem Wesen schlummert, „abgefragt“, welche Baustoffe denn nun nötig sind, um die zuvor gefundenen Baustellen zu reparieren. Als Baustoffe kommen sogenannte Orthomolekulare Stoffe (= körpereigene Baustoffe) in Frage, wie Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente und natürliche Heilmittel. Diese werden dann meist für etwa vier Wochen eingenommen, und danach wird wieder neu getestet.

Allergien und Unverträglichkeiten austesten

Ein häufiges Stressthema für den Körper ist die Ernährung - das richtige Mass sowie Allergien und Unverträglichkeiten bestimmter Nahrungsmittel oder Zusatzstoffe. Diese Allergien und Unverträglichkeiten lassen sich kinesiologisch einfach feststellen, und durch Weglassen dieser Stressoren kann der Körper (Darm, Leber, Schulter, Rücken, Nacken) viel besser verheilen. Wir testen auch, was Ihnen gut tut! Oft belasten auch Zähne, Kosmetika, Waschmittel etc. – wir testen alles.

Elektrosmog und Geopathien

Stress am Schlaf- und Arbeitsplatz durch Elektrosmog oder Geopathien (Erdstörungen); das sind zunehmend Faktoren, die beachtet und minimiert werden wollen.

Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht (www.liebscher-bracht.de)

Über 90% aller Schmerzen im Bewegungssystem werden auf Grund von muskulär-faszialen Ungleichgewichten von unserem Gehirn „geschaltet“, um den Körper vor Arthrose, Bandscheibenvorfällen und andern Schädigungen zu schützen. Die LNB-Therapie wirkt diesen Schmerzmechanismen mit der eigens entwickelten „Osteopressur“ und den sogenannten „Faszialen Engpassdehnungen“ ursächlich und nachhaltig entgegen.

Time Waver - Informationsfeldanalyse und Frequenztherapie

Hier arbeiten wir am Computer und erhalten mittels hochmoderner Quantenphysiktechnik und umfangreicher Software-Daten zu fast allen Lebensbereichen Hintergrundinformationen zum körperlichen, seelischen und geistigen oder energetischen Zustand der Klienten. Die Balance der Organe wird ersichtlich, der energetische Zustand der Chakren, Belastungen durch Fremdstoffe, aber auch seelische Blockaden oder ungesunde Verhaltensmuster. Mittels Schwingungen, die wie ein homöopathisches Mittel oder ähnlich der Bioresonanz wirken, können alle Themen bearbeitet und zu einer besseren Balance geführt werden.

Ganzheitliches Gespräch

Manchmal ist auch schon eine Aussprache mit einer Vertrauensperson heilsam.

Unter vier Augen gelingt es dann vielleicht besser, Zusammenhänge zu erkennen, neue Blickwinkel zuzulassen und Denk- und Glaubensmuster zu hinterfragen und eventuell zu verändern. Gerne biete ich Ihnen meine Unterstützung an aus meinem recht reichen und weiten Erfahrungsschatz.

Yoga (www.yoga.ch)

Dreimal wöchentlich erteile ich seit mehr als zwanzig Jahren mit Engagement und Begeisterung einen ganzheitlichen Yogastil für Jedermann/-frau in Aadorf.

Durch Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen versuchen wir dabei, Körper, Seele und Geist besser kennen zu lernen, liebevoll zu stärken und zu entspannen. Dabei werden auch Anstösse zu Gesundheitsthemen im Alltag eingeflochten.

Wer bin ich?

Nach meinem Sekundarlehrerstudium phil.II brachten mich eigene körperliche (chronische Rückenschmerzen, Lähmungen) und seelische Nöte (unerklärliche Ängste) schon früh zum Yoga und zur Astrologie und somit zu einem ganzheitlichen Weltbild von Körper, Seele und Geist, innerer und äusserer Ordnung.

Der Yoga tat mir so gut, dass ich mich entschloss, den Weg der Yogalehrerin zu gehen.

Da ich auch gerne einzeltherapeutisch Menschen begleiten wollte, war es mir über die Jahre ein Anliegen, möglichst effiziente, ganzheitliche Therapiemethoden kennen zu lernen. Heute bin ich sehr dankbar für meinen reichen Rucksack an Erfahrungen und Unterstützungsmöglichkeiten mit den verschiedensten Methoden.

In meiner Freizeit bin ich viel in der Natur oder versuche meinen gestalterisch-kreativen Neigungen Ausdruck zu geben durch Malen und Formen von Skulpturen.

Eine Sitzung dauert in der Regel 1-2 Stunden, der Tarif beträgt Fr. 120.- pro Stunde.

Ich bin Mitglied von Craniosuisse; Yoga Schweiz, des Time Waver Netzwerks, Innerwisecoach und Liebscher&Bracht-Partner.