

Marie-Claire Meyrer

L'éveil du corps

Das Wachwerden des Körpers und die Begegnung mit
sich selbst

IHP Manuskript 1416 G * ISSN 0721 7870



Marie-Claire Meyrer

L'éveil du Corps

Das Wachwerden des Körpers und die Begegnung mit sich Selbst

Gliederung

1. Der Weg vom Machen zum Wirken
 - 1.1 Der Weg zu mir selbst
 - 1.2 Mein eigenes Erwachen durch die 12 Sinne
 - 1.3 Meine Hauptfähigkeiten, Kompetenzen als Counselor in der Begegnungstherapie
2. Das Erwecken des Körpers
 - 2.1 Der Kern meiner Arbeit
 - 2.2 Wie gehe ich in Begegnung, wie arbeite ich?
 - 2.3 Was ist wenn Zweifel aufkommen?
 - 2.4 Wo sind meine Grenzen?
3. Fallbeispiele
 - 3.1 Einzelsitzung mit Frau S.
 - 3.2 Einzelsitzung mit Frau D.
 - 3.3 Gruppenbeispiel vom Eveil du corps (Erwachen des Körpers)
4. Schlusswort

„Körper erfahren als Einheit
Verstand, Gefühl und Intuition einverleibt,
Auflösen von so manchen Blockaden
Ob in Kopf, Herz oder Waden
Der Fluss des Atems durch den Körper fließt
Das Leben die Begegnung genießt“

(Marie-Claire Meyrer)

1. Der Weg vom Machen zum Wirken

1.1 Der Weg zu mir Selbst

Mit vier Brüdern und meinen Eltern auf einem Bauernhof aufgewachsen habe ich früh gelernt mit anzupacken. Meinen Traum als Tierärztin habe ich nach der Realschule aufgegeben, da mir die Studienzeit damals zu lang erschien. Ein inneres Bestreben danach, in meinem Beruf Massagen anwenden zu können, haben mich schliesslich ein Studium als Physiotherapeutin ergreifen lassen. Anschliessend habe ich eine Ausbildung in struktureller Osteopathie über 2 Jahre gemacht. Trotz dieser ganzheitlichen Sicht- und Behandlungsweise, die über die Symptombehandlung hinausgeht, bin ich immer wieder als Therapeutin an Grenzen gestossen die es mir erschwert haben, den Menschen vor mir von seinen Beschwerden zu befreien. Überzeugt, dass nicht jede Blockade eine mechanische Blockade ist, habe ich mit viel Freude und Entdeckungsgeist zusätzliche Ausbildungen in Shiatsu und sanfter Osteopathie absolviert. Die zusätzliche Energiearbeit am und um den Körper (Meridianbehandlungen, Energiefeldarbeit) und das Erfühlen der tieferen Faszienstrukturen (fascias) sowie der einzelnen Organrythmen (*écoute ostéopathique*) haben meine Arbeit sehr erweitert. Ein tieferes Verstehen des menschlichen Körpers, seiner Organe und Systeme, ihrer Funktionen und den dazugehörigen Gefühlen und somit das Verstehen von Bewegungs- und Verhaltensmustern haben mich auf meinem Weg bereichert. Mein Osteopathielehrer hat uns dazu angeregt, den Menschen vor uns zu verstehen, wieso er sich ausrenkt und uns nicht damit zu begnügen, ihn zu manipulieren. Eine private Erfahrung über Familienaufstellung hat mich erleben lassen, wie Verhaltensmuster sich auf das körperliche Wohlbefinden auswirken und das nicht bloss auf die eigene Person sondern auch auf die des direkten Umfeldes. Ein Kurs über die 12 Sinne nach Rudolf Steiner, basierend auf den körperlich, seelisch und geistorientierten Sinnen, haben mir erlaubt mein Helfersyndrom zu erkennen. Die daraus folgende berufsbegleitende Ausbildung zur Begegnungstherapeutin bei Hannah Schell, eine Klangschalenausbildung nach Peter Hess, die Arbeit mit der Stimme (Soul Voice), Sat.Zenseminare (Bewusstsein im Jetzt) mit Hans Steinke und regelmässige Einzeltherapien und Supervisionen haben deutlich zu mehr Bewusstseinsarbeit, Persönlichkeitsentwicklung und mehr Kreativität geführt. Sichereres Auftreten und erweitertes Körperbewusstseinstraining wurden ausserdem gefördert durch Workshops wie „mieux parler en public“ mit Marc Chauve, 5 Rythmen Tanzpraxis nach Gabrielle Roth, Yoga, Tai-chi, Salsa und ein Clownseminar. Desweiteren habe ich Workshops in gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg belegt.

Durch die Sinnesarbeit in der Begegnungslehre nach Hannah Shell hat ein tiefes bewusstes Wirken in meinem Körper Einzug gehalten, und die Verbindungstür von Körper-, Seelen- und Geistwelt hat sich für mich geöffnet. Immer wieder an der Grenze des Burn-outs und dem Helfersyndrom von der Schippe gesprungen bin ich dankbar für jede Behandlung, in der Begegnung und dadurch Heilung entsteht.

Die Krankengymnastin in mir hat mir zunächst erlaubt zu arbeiten (1stes Diplom), die Osteopathin und Shiatsutherapeutin, mich zu entfalten (ohne Abschlussarbeit, der Erfahrungswert ist mir wichtig gewesen) und die Begegnungstherapeutin zu erblühen. Beim Erhalt des Zertifikats hat mein Herz geglückt und hat mich dazu bewegt diese Graduierungsarbeit zum Counselor für Begegnungstherapie zu schreiben.

1.2 Mein eigenes Erwachen durch die 12 Sinne

Eines Morgens stehe ich enttäuscht (weil mein Partner nicht so auf mein Bedürfnis nach Körperkontakt reagiert hat wie ich mir das vorgestellt habe) unter der Dusche, und der Gedanke „Ich möchte in Kontakt mit dir sein“ geht mir durch den Kopf. Was ich anfangs auf ihn bezogen habe ändert sich schlagartig als ich über das Einseifen meines Körpers an meinen äusseren Grenzen von Kopf bis Fuss durch meine eigenen Berührungen wachwerde (*Tastsinn*).

Die Enttäuschung weicht aus meinem Kopf, und ich komme wieder in meinem Körper an. Nach dem Frühstück (süsse Melone und Kiwi) gehe ich in meinen Garten um das Gefühl von „Bedürftigkeit“ (*Lebenssinn*) durchzuatmen. Ich spüre den Kontakt von meinen Füßen mit dem Boden und gebe dem Atem Raum in mir. Ich spüre, wie *Eigenbewegung* in meinem Körper einsetzt. Der rechte und linke Fuss bewegen sich abwechselnd seitlich, das Körpergewicht sich verlagernd und sich ausbalancierend (*Gleichgewichtssinn*). Ich verspüre „Wohlbefinden“ im Gegensatz zu der Enttäuschung von vorher. Ich nehme mich wahr, in und mit meiner Grenze. Nach dieser kleinen Reise durch die vier körperbezogenen Sinne tauchen jetzt nacheinander die seelenbezogenen und die geistbezogenen Sinne in mir auf:

(*Sehsinn*) Was sehe ich? Im Aussen sehe ich meinen Garten, Bäume, Vögel. In mir sehe ich: „Flexibilität und Halt“. Ich spüre bewusstes Atmen in mir. Einige Zigarettenstummel im Hof fallen mir auf. Letztere lösen einen Anflug von Gedanken und Ärger aus. Kann mein Freund die Zigarettenstummel nicht in den Aschenbecher werfen?

Ich rieche Zigarettenrauch von der Nachbarsterrasse (*Geruchsinn*); vielleicht ist es ja doch nicht mein Freund (Versöhnungsgefühl) sondern der Nachbar gewesen, der den Stummel über den Zaun geworfen hat. Ich atme durch; das Rümpfen der Nase lässt langsam nach, und die Hände bewegen sich vor meinen Bauch mit den Handflächen nach oben zeigend, so als wollen sie was auffangen oder tragen. Der Begriff „Annahme“ taucht in mir auf. Dem Groll dem Nachbarn gegenüber weicht das Erkennen, dass ich ihm auch schon mal meine Schnecken über den Zaun geworfen habe.

Der *Geschmacksinn* kommt mir in den Kopf und ich erinnere mich an die süssen Früchte die ich vorher spontan gegessen habe.

Ich nehme den *Hörsinn* wahr über die verschiedenen Vogelstimmen und Autogeräusche. Die Geräusche im Aussen stören mich nicht. Ich lausche in mich hinein. Was höre ich da? Das Wort „Natur“ taucht auf und ich nehme die *Eigenbewegung* meines Körpers wieder wahr, meine Arme und Beine schwingen sanft im osteopathischen Rhythmus, ich bemerke aber dass dieser im entgegengesetzten Rhythmus mit meiner Atmung ist. Ich lasse den Gedanken an die Richtigkeit der Bewegung los und bemerke dass die Körperbewegung und die Atmung sich langsam aufeinander abstimmen.

Mit dem *Wärmesinn* taucht augenblicklich der Satz „Ich bin hier“ in mir auf. Bewegungen setzen wieder in mir ein, ich verspüre Aufrichtung in mir, ich mache einen Schritt nach vorne, nach rechts, nach hinten, nach links, immer wieder aus dem Zentrum heraus, ich verspüre die Verbindung zu den 4 Himmelsrichtungen, dem Himmel und der Erde. Ich atme bewusst. Die rechte Hand legt sich auf meine Brust, die linke auf meinen Bauch. Ich frage mich plötzlich: „Mache ich das richtig“? Ich wechsele die Handstellung.

„Mich in Frage stellen“ weicht dem „eine Frage stellen“. „Zweifel“ taucht auf. Ich bringe meine Aufmerksamkeit in meine Füße, ich lausche, ich beobachte meinen Atem, ich lasse

meinen Körper sich wieder bewegen; die Hände drücken beide nach vorne. Ich verspüre, wie ich Raum bekomme und wieder durchatmen kann.

Im *Wortsinn* bewegen sich meine Hände nach aussen so als hätte ich rechts und links jemanden an der Hand. Das Wort „Gemeinschaft“ taucht auf. Ich denke kurz an all die Gemeinschaften im Kreise derer ich gesehen, gehört und gefühlt worden bin. Ich fühle Rührung in mir und atme das Gefühl durch.

„Dankbarkeit“ taucht in mir auf. Ich meditiere im Stehen und lasse die Dankbarkeit durch mich durchströmen (*Gedankensinn*). Ich spüre den Atem in mir und die Zentriertheit hinter meinem dritten Auge.

Dann folgt der *Ich-Sinn*. Mein Kopf neigt sich nach hinten, ich verspüre Spannung auf der Schilddrüse; der Satz „ich darf mich ausdrücken“ formuliert sich. Ich empfinde Helligkeit. Als ich den Kopf in Normalposition bringe, taucht Dunkelheit auf. Ich atme durch, und das Dunkle löst sich auf.

Ich spüre meinen Bauch und die Annahme des Kindes in mir, der Intuition, der Spontanität und der spielerischen Art und Weise.

1.3 Meine Hauptfähigkeiten, Kompetenzen als Counselor in der Begegnungstherapie.

Viele der nachfolgenden Qualitäten haben mir früher das Leben eher erschwert. Indem ich mich an meinen eigenen Grenzen gestossen habe (Unwohlsein>Wohlsein) und mich mit viel Ausdauer mit vielen Themen auseinandergesetzt habe konnten sich so manche Schwächen in Stärken umwandeln und Unsicherheit der Vertrautheit Platz machen.

- Sensibilität, Einfühlungsvermögen, Aufnahmefähigkeit
- Gutes Körpergefühl
- Stark im Körperausdruck
- Intuition (ein inneres Wissen ohne zu wissen warum)
- Professionalität (Fachwissen)
- Eigenerfahrung (learning by doing)
- Mitgefühl, Menschlichkeit
- Präsenz; Aufmerksamkeit, Achtsamkeit des Moments (mit dem zu sein was da ist Jetzt)
- Ganzheitliche Wahrnehmung mit allen Sinnen (Körperlich, seelisch, geistig)
- Selbsterkenntnis eigener Grenzen, Schwächen, Ängsten, Vorurteilen, Interpretationen
- Selbstreflexion, Zentriertheit
- Kreativität, Improvisationsfreudigkeit, den roten Faden achtend
- Natürlichkeit, Echtheit
- Ehrlichkeit, Glaubwürdigkeit
- Interesse am Menschen und an der Begegnung mit ihm
- Interaktion, Austausch

Durch viel fachliches Wissen, Eigenerfahrung und mich mit Mitgefühl meinem eigenen Schatten stellend, fällt es mir leichter, mit offenem Herzen den Patienten vor mir mit der Qualität des Beobachters und nicht des Verurteilenden, Bemitleidenden oder Besserwissers zu begegnen. Dadurch wirke ich beruhigend und wecke Vertrauen.

Die Freude an meinem Beruf als Physiotherapeutin, das Interesse an der Ganzheitlichkeit des menschlichen Körpers und der Sinn zur Eigenverantwortung haben mich auf den Weg zum Körpercoach, Bewegungs-oder Begegnungcoach gebracht. Als Counselor für

Begegnungstherapie freut es mich, den Menschen in ihrem Prozess zu mehr Körperbewusstsein und somit Selbstfindung durch Bewegung begleiten zu können.

Feedback von Patienten zu meinen Kompetenzen:

„Du bist authentisch im Machen und im Wirken. Enormes fachliches und menschliches Potential. Neutrale Verschmelzung. Fliessende Energie.“

„Bei Ihnen hören sich die Worte nicht wie leere Floskeln an.“

„Es fängt mit einfachen, banalen Handgriffen an. Durch gezielte Fragen findest du genau heraus, wo was noch fehlt. Es ist wie in einer Symbiose. Es entwickelt sich. Es ist ein Ineinandergreifen. Die Chemie klappt. Gute Erklärungen und Erläuterungen vor allem zur Atmung. Sie sind sehr hilfreich für den Alltag.“

2. Das Erwecken des Körpers

„Nur wenn ich wach in meinem eigenen Körper bin kann ich mein Gegenüber dazu anleiten, anregen, begleiten, in seine Wachheit zu gelangen“

Mein eigenes Zusammenwirken von Kopf-, Herz- und Bauchgefühl ist für mich Voraussetzung für die Begleitung vom Patienten.

2.1 Der Kern meiner Arbeit

Mein Konzept besteht darin, dem Menschen vor mir bewusst zu begegnen und ihn wahrzunehmen mit all seinen Facetten und dies mit all meinen beruflichen und menschlichen Fähigkeiten. Ein klares Abchecken ermöglicht mir, den Patienten entweder nur über die Krankengymnastik zu behandeln oder meine Zusatzausbildungen wirken zu lassen.

Indem ich da bin mit dem, was mich ausmacht, sowohl als Mensch wie als Therapeut kann ich den Patienten ganzheitlich abnehmen. Er wird weder auf sein Symptom noch auf seine Krankheit reduziert sondern als Person wahrgenommen. Trotzdem ist es wichtig das Symptom nicht durch zu viel Weitsicht aus den Augen zu verlieren.

Zusammenhänge von Bewegungs- und Verhaltensmustern werden von mir in der Begegnung mit dem Patienten beleuchtet, gespürt, bewegt und über das Körpergefühl bewusst. So können alte Strukturen (Denk- und Bewegungsmuster, Emotionen) losgelassen und neue gespürt werden. Es entsteht ein Erwachen für ein neues Körperbewusstsein.

Das Begleiten vom Patienten zu innerem Gleichgewicht erfolgt durch Erkennen des inneren Anhaftens an Schmerz und Unwohlsein. Es ist wichtig zu erkennen, weshalb dieses Muster da ist und sich bewusst zu werden, ob dieses Muster noch dienlich ist oder nicht. Oft erfolgt spontan ein sich lösen der Anspannung. Manchmal kann es genauso wertvoll sein mit Gegensätzen zu arbeiten und die Aufmerksamkeit auf Freiräume und Wohlbefinden zu richten.

Das spielerische, intuitive darauf Einlassen aus dem Bauch verbunden mit einem professionellen Wissen und einem mitfühlenden Herzen, was stets offen ist in der Annahme dessen was sich im Moment zeigt, sowohl bei mir als auch beim Patienten, erlauben mir das Abholen des Patienten auf den verschiedenen Ebenen (körperlich,

emotional, mental, seelisch). Die progressive Begleitung meiner Patienten in die Eigenständigkeit durch Eigenerfahrung ist mir wichtig.

2.2 Wie gehe ich in Begegnung, wie arbeite ich?

Befragung des Patienten, Anamnese (Professionalität mit Herzbegegnung)

Wie geht es Dir? Wie ist es mit Deinen Beschwerden? Krankengeschichte

Ich höre dir zu

Ich lausche in Dich hinein, wenn du es willst

Ich bin da für dich

Ich stelle mich zur Verfügung

Was kann ich für Dich tun?

Was brauchst Du?

Was ist Dein Auftrag an mich?

Was soll sich ändern?

Ich begegne meinen Patienten mit all meinen Sinnen. Ich höre, sehe, fühle, ertaste den Patienten. Ich frage, ich interessiere mich für ihn. Was für eine Krankengeschichte bringt er mit (sachliche Anamnese). Wo steht er mental und emotional?

Ich lasse es auf mich wirken. Ich spüre in mich hinein. Was macht es mit mir, was der andere sagt, was ich von ihm sehe. Was berührt mich von ihm und auf welcher Ebene. Wo wird der Macher in mir angeregt, wo mein Herzfühlen und wo mein Bauch, meine Intuition? Ich begegne auf der fachlichen Ebene sowie auf der Begegnungsebene.

Ich lausche, was da ist *Jetzt* in mir und in dem anderen.

Ich nehme Gefühle wahr, nehme sie an und atme sie durch. Ich spüre Nähe oder Resistenz, Vertrauen oder Misstrauen, Weite oder Enge.

Immer wieder gilt es, Interpretationen loszulassen und in die Beobachtung zurückzufinden, nachdem der wissende, der analytische Teil in mir die Informationen auf Verstandesebene verarbeitet hat.

Nach oder schon während dem Hinhören des Patienten fängt mein Körper an zu reagieren. Ich nehme wahr, bleibe in Kontakt mit mir und dem Patienten. Ich atme bewusst durch. Was kommt von mir hoch, was wird in mir angeregt, ich bleibe in Kontakt mit dem Patienten, lasse eine eventuelle Geschichte von mir los, bleibe bei der blossen Körperwahrnehmung meinerseits und begleite weiterhin den Patienten.

Ich gehe in Körperkommunikation mit dem Patienten. Mein Körper drückt etwas aus, setzt sich in Bewegung. Ich lasse zu, eine Körperhaltung zu experimentieren, neu entstehen zu lassen, in mir begleitet vom Bewussten Atem. Ich stelle mein Gefühl und meine Anregungen dem Patienten zur Verfügung. Ich bin aktiv am Prozess beteiligt.

Ich lasse das Gefühlte in mir wirken und später durch mich wirken, indem ich Bewegung entstehen lasse in meinem Körper oder still bin, einen Ton entstehen lasse, ein Wort, einen Satz, eine Anregung, eine Berührung des Körpers, des Herzens, der Seele durch Begegnung in der Massage, in der Bewegung (aktiv oder passiv) im Tanz oder einem Blick.

Ich spiegele wider, was der Patient ausdrückt, somit ist es möglich, dass der Patient eine Situation aus einer anderen Sichtweise erfährt. Durch Anregungen, Worte, Gebärden meinerseits kommt der Patient mit seinem Körper, Gefühlen und Gedanken in Kontakt

Der Patient kann reflektieren, in Resonanz gehen.

So wie ich den Körperausdruck bei mir entstehen lasse so fördere ich den Körperausdruck beim Patienten: über eine Geste auszudrücken, was er noch nicht in Worte fassen kann. Ebenfalls gebrauche ich die Gestik, damit der Patient über eine einfache Bewegung seine Beschwerde zum Ausdruck bringen kann ohne über die Sprache an einer Geschichte hängen zu bleiben. Durch mehrfache Wiederholung der Bewegung im Zusammenwirken mit der Atmung kann sich die Beschwerde auflösen.

Die Begegnung von bewusstem Atmen und Bewegen bringt Veränderung. Blockaden können aufgelöst werden, Worte, Gefühle, Bewegungen, die irgendwo stillgelegt, ausgeblendet wurden, können sich lösen.

Dadurch, dass Gefühle und Gedanken in Bewegung ausgedrückt werden, kann ein neues Körpergefühl wahrgenommen werden und beim Hinhören ein neues Wort entstehen (Schwere loslassen und Leichtigkeit zulassen).

Neues Körperverständnis und Körperbewusstsein entsteht. Gegensätze werden wahrgenommen. Es geht um die Balance, das dynamische Gleichgewicht, den ständigen Wechsel zwischen Gegensätzen. Nur dieser hält auf Dauer den Körper gesund.

- Blockade-Fluss (Energie)
- Starre-Beweglichkeit (Gelenke)
- Enge-Weite (Atem)
- Schmerz-Schmerzfrei
- Anspannung-Entspannung (Muskeln)

Ich kann über eine Vielfalt von Methoden meine Patienten in diesem Körpererwachen begleiten:

- passiv über massierende, mobilisierende Techniken aus Physiotherapie, Shiatsu (Meridiandehnung), sanfter Osteopathie, Energiearbeit, Klangschalentherapie nach Peter Hess, SEP (spirituelle energetische Psychologie) nach Erich Keller wo im Körper gespeicherte Glaubenssätze, verdrehte oder blockierte Denk- und Bewegungsmuster aufgelöst werden. Ein bequemes Liegen (Gefühl von Halt) und die Achtsamkeit meinerseits erlauben dem Patienten, sich der Berührung und Bewegung hinzugeben. Entspannung und Loslösen werden gefördert. Hier findet direkte Interaktion über Körperkontakt zwischen mir und dem Patienten statt.
- aktiv über angeleitete Körperübungen aus der Krankengymnastik, Do-In Übungen Shiatsu, Tai-Chi, Yoga, 5 Rythmentanz, Begegnungstherapie (Hannah Schell). Die Bewegungen gehen vom Patienten selbst aus. Der Patient spürt sich durch seine Eigenbewegung und im Kontakt mit den Unterlagen (Boden, Tisch, Stuhl).
- durch aktive Muskelentspannung und Entspannungsreisen (Visualisierungsreisen durch den Körper, geführte Atemmeditation durch den Körper bis auf Zellebene).
- durch einen Blick, ein Wort, ein beleuchtendes Gespräch
- Anregungen für leicht einzubringende Alltagsübungen

Angeleitete Bewegungen durch die verschiedenen Körperteile lassen den Patienten sich selbst fühlen, entdecken und erfahren. Es kommt zum Bewusstwerden von Prozessen, die zuvor beim Patienten allein im Unbewussten aktiv waren.

Anregen zum hin spüren Wie fühlt sich dieses oder jenes an?

- Die Bewegung
- Die Atmung
- Die Bewegung und die Atmung
- Wer führt, dominiert und wer wird geführt?
- Wo ist Begegnung von Atem und Bewegung?
- Den Kopf als Körperteil erfahren (Grimassen schneiden) und wahrnehmen und nicht bloss als Denkapparat
- Den Brustkorb als mobiles Körperteil wahrnehmen (Sitz der Atmung) und nicht bloss als starren Sitz vom verletzten Gefühlen
- Bauch- und Beckenraum als beweglichen Kraftplatz wahrnehmen und nicht bloss als blockierten Halt

Beim bewussten erspürten Zusammenspiel der Wirbelsäule vom Becken bis zum Kopf entsteht Begegnung von Herz, Bauch- und Kopfgefühl.

Neue Bewegungsmöglichkeiten, Perspektiven und Wahlmöglichkeiten entstehen.

Schriftliches Feedback von verschiedenen Patienten:

Frau H.: „Ich bin frei geworden durch Atmen, wach gemacht worden“

Herr F.: „Es ist in Bewegung gekommen; Neuem Platz machen; Verständnis für Übungen durch professionelle Sprache“

Frau G.: „Entdeckung eigener Fähigkeiten und Wechsel von Körperempfindungen wie Schmerz und Blockaden; Verspüren von Vertrauen und Dankbarkeit; neue Schlüssel“

„Nahebringen von Bodenarbeit: Gespür von Unterstützung durch den Boden und von Leichtigkeit; durch das Einbringen von der Klangschale: Gefühl von „erwachen“ nach der Stunde; erlernen von mir Selbst zuhören (écoute) und mich beobachten“

„Dankbarkeit für enormes Wissen und Kompetenzen sowie die geschenkte Zeit; sanfte wohltuende Berührung lässt den Körper schnell entspannen; unterschiedliche Körperwahrnehmung mit den Klangschalen, ein Bein lässt Vibration durch, das andere nicht, wohltuend an beiden Händen, kontradiktorisch von wohltuend bis beängstigend auf Rücken“

Frau G: offenes Gespräch wirkt sich positiv auf Körper aus

Frau M: Erklärung im Bewusstsein; innere Befriedigung

2.3 Was ist wenn Zweifel aufkommen?

Gelegentlich verspüre ich Unsicherheit und Zweifel. Die Arbeit fällt schwer und ich fühle mich eingeengt. Fragen tauchen in mir auf, ob ich es richtig mache. In dem Moment, wo ich mir dessen bewusst werde, spüre ich in meine Füße. Ich verwurzele mich gut mit dem Boden, fühle in meine Atmung, gebe ihr wieder Freiraum.

Es ist wichtig, dass ich nachspüre, ob das Gleichgewicht zwischen Professionalität und meiner Echtheit stimmt sowie das Gleichgewicht zwischen Fühlen, Denken und Tun. Ich bemerke die Tendenz, hin und wieder sehr im Kopf zu sein wenn der Analytiker (in mir) unbewusst die Stelle des Beobachters einnimmt.

2.4 Wo sind meine Grenzen?

Ich merke, dass ich an meine Grenzen komme, wenn Erwartungen im Raum stehen. Es ist wichtig abzuklären, wessen Erwartungen es sind. Glaube ich, der Patient hätte eine bestimmte Erwartung an mich, oder ist es wirklich so und er hat sie nicht klar ausgedrückt? Es ist wichtig, den Rhythmus sowie die Bedürfnisse des Patienten zu respektieren. Wenn die Begegnung nicht stimmig ist und ich den Patienten nicht annehmen kann, leite ich ihn an einen Kollegen weiter.

Wo will der Patient nicht in Eigenverantwortung gehen und selbst ins Tun kommen? Es ist wichtig, abzuklären wieso das so ist und ob es Sinn macht, die Behandlung fort zu setzen.

Wo kümmere ich mich zu viel? Wenn ich merke, dass ich ausgepowert bin, dann habe ich meine Grenzen nicht respektiert. Habe ich mein Arbeitsfeld weiter ausgedehnt als der Patient es will?

Es ist wichtig, zusätzlich notwendige Beratungsarbeit klar und deutlich anzusprechen.

3. Fallbeispiele

3.1 Einzelsitzung mit Frau S. (Halt erfahren durch Therapeutin)

S. geht es besser nach der letzten Nackenbehandlung; rezente Mittelohrentzündung, Antibiotika, Cortison; Bauchbereich aufgebläht, schwer und schlapp

Ich weiss: Bauch ist ihre grosse Problemzone.

Zwei Vorschläge kommen mir in den Kopf und ich frage, was Sie anspricht:

1. über Beckenübungen und Atmung in den Bauchraum ihre Eigenbewegung zu fördern.
2. Wahrnehmung durch Berührung meiner Hände zu fördern.

S: Berührung durch deine Hände, das würde mich jetzt runterbringen.

Ich: wo bist du denn noch hochgefahren?

S: Der Kopf dreht hoch, und es beruhigt mich, wenn du an meinem Kopf arbeitest.

Ich entscheide, dass sie sich auf den Rücken legen soll und gehe in eine SEP-Behandlung über. Ich halte den Kopf auf verschiedene Art und Weise und frage immer wieder nach, was für ein Körpergefühl sich bei Frau S. einstellt:

- bei zwei Händen seitlich am Kopf verspürt sie Halt und fühlt sich eingeeengt
- bei einer Hand unter dem Hinterkopf und eine auf der Stirn verspürt sie sowohl Halt und Fluss und eine progressive Entspannung (leichtes Kribbeln) im ganzen Körper bis in die Zehen.

Ich spüre immer wieder in die Spannung zwischen meinen Händen rein und was sich sonst von Ihren Körperspannungen zwischen meinen Händen erspüren lässt. Mir gehen eigene Gedanken durch den Kopf, ich realisiere das und erlaube mir, nicht an der Geschichte anzuhängen sondern loszulassen und meine Aufmerksamkeit auf das Spüren zwischen meinen Händen zu richten. Fast augenblicklich habe ich ein noch mehr Entspannen bei Frau S. wahrgenommen.

S. klagt über ein Entschlafen der Füße.

Ich frage: Wie macht sich das bemerkbar?

S: Massives Kribbeln.

Ich: Ist Kribbeln ein Zeichen von wachwerden oder einschlafen? War das Kribbeln vorher nicht entspannend?

S: fühle mich eher wach und entspannt wenn ich diesen freien Halt am Kopf verspüre.

Schriftliches Feedback:

Fühlt sich angeregt, sich öfters zuhause hinzulegen, zur Ruhe zu kommen und durch den Körper durchzuspielen, wahr zu nehmen, wo Entspannung ist und wo gezieltes Atmen Verspannungen lockert, durch Halt (Lage auf stabilem Untergrund) sich entspannen, sich zu üben einem negativen Gefühl weniger Aufmerksamkeit und dem Wohlbefinden mehr Raum zu schenken.

3.2 Einzelsitzung mit Frau D. (Halt erfahren durch Erdung)

Es handelt sich um eine ältere Dame mit Trigeminusnervreizung mit Ausstrahlung, Kribbeln im Gesicht und ausserdem Probleme mit Schwindel und öfters Schwächeanfälle mal mit oder ohne Bewusstseinsverlust. Chronischer Reizhusten. Die Krankengymnastik und Osteopathiebehandlung vom Kiefergelenk sind nur bedingt erfolgreich gewesen. Eine zusätzliche Kieferbehandlung mit Schiene durch den Zahnarzt, mit Unterbrechung der Krankengymnastik um zu sehen wie die Schiene sich auswirkt, wurde ausgeführt. Im Moment kommt die Patientin zur Gymnastique Hypopressive zum indirekten Aufbau der Beckenbodenmuskulatur sowie zum direkten Aufbau der Ganzkörperhaltungsmuskeln. Die Patientin hat gute Fortschritte in den Übungen für den Beckenboden gemacht und hat mich wieder auf ihre Gesichtsproblematik aufmerksam gemacht. 2 Behandlungen durch Cranio-behandlung haben die Fläche des Kribbelns im Gesicht reduziert.

Beschreibung einer Bewegungssitzung in der ich die Patientin frei nach meinem und ihrem Empfinden angeleitet habe

Die Patientin sagt mir, dass sie auf meinen Rat hin schon 2 Nächte auf einem orthopädischen Nackenkissen schläft aber noch keine direkte Besserung verspürt.

Meinem Empfinden nach hat sie allerdings weniger dunkle Reifen unter den Augen.

Ich leite die Patientin an, ihre Füße auf dem Boden zu spüren, gebe ihr die Wahl, ihren Untergrund zu wählen (weiche Matte oder festen Boden), wobei sie ausdrückt, dass harter Boden ihr mehr Sicherheit gibt. Nachdem ich gefragt habe, wie der Kontakt ihrer Füße mit der Unterlage ist und wo die Auflagefläche grösser und anschmiegsamer ist, wählt sie die Matte.

Anregung meinerseits: festen Bodenkontakt (durch Visualisierung von Wurzel in die Erde wachsen lassen behalten) und den Rest vom Körper durch Eigenbewegung schwingen lassen. Danach ganz gezielt und trotzdem in Eigenbewegung sich die Fussgelenke bewegen und lockern lassen (die Fusssohlen immer fest verwurzelt mit der Matte). Danach die Kniegelenke, Hüftgelenke, Sacro-iliakalgelenke, danach S1 mit L5 (sowohl Wirbelkörper mit Bandscheibe sowie die kleinen seitlichen Gelenke der Wirbel miteinbeziehend), und dies über Lumbal-, Rücken bis hin zu Zervikalwirbel und Kopf. Gelenke zwischen Rippen mit Wirbeln und Brustbein, Schulterblatt auf Rippen sowie Schultergelenke, Ellenbeugen, Handgelenke. In jedes einzelne Gelenk Bewegung einfließen lassen und auch in die Gelenke der Füße, die wohl festen Kontakt haben und doch flexibel sich der Bewegung oberhalb im Körper anpassen. Die Körperhülle von oben nach unten und von unten nach oben ausstreichen (Übung aus Do-In Shiatsu), das Gesichtes und den Kopf mit einbeziehen.

Ich: Wie spürt sich der Körper an? Wie geht es dem Gesicht?

Ich sehe dass sie den Kopf weit nach hinten trägt und die Augenwinkel höher sind als der Ohreingang und somit ihre Nackenspannung unterhält.

Ich: Neigen sie den Kopf etwas nach vorne. Sie verspürt leichtes Schwindelgefühl.

Ich gebe ihr etwas zu trinken und gehe dann in horizontale, vertikale und diagonale Augenübungen über, immer wieder Anregung gebend, der Atmung genügend Raum zu lassen.

„Weniger Kribbeln als sonst im Gesicht, den Wangen und um den Mund“.

Aufforderung, die Anspannung vom Kopf über Brustkorb, Magengegend, Bauch, Becken, Hüften, Beinen, über die Knie in die Füße fallen zu lassen und immer wieder das Zentrum über den Füßen zu wahren.

Ich frage, sie ob sie Wasser gerne hat. *„Ja, aber ich kann nicht schwimmen“*

Ich: Ok, stellen sie sich vor, sie stehen im Wasser und sind wie eine Wasserpflanze tief im Boden verwurzelt und schwingen in den Wellen mit. Das Wasser umspült die Beine und reicht ungefähr bis zum Brustkorb. Den Körper mit dieser Vorstellung mitschwingen lassen.

Schriftliches Feedback:

Erlebt: dass sie auf weicher Unterlage trotzdem einen festen Stand verspürt hat und ihr durch diese Unterlage viele Bewegungen möglich waren und sie unnötige Spannungen vermeiden konnte, das Wasserspiel war ihr sehr angenehm und ihrem Natural entsprechend.

Erkennt: dass das Bewusstmachen hilft aufzuräumen und dass sie die Meisterin ist und nicht die äusseren Umstände.

Für den Alltag nimmt sie mit: dass sie sich anders, ohne grosse Anstrengung aufrichten kann, wertvolle Gesichtsübungen.

3.3 Gruppenbeispiel vom Eveil du corps (Erwachen des Körpers)

In dieser Gruppe handelt es sich um Ex-Brustkrebspatientinnen, die anfangs zur manuellen Lymphdrainage zu mir gekommen sind. Mir ist die Idee gekommen, sie aktiver über bewusstes Atmen und bewusste Körpererfahrung in ihren Heilungsprozess miteinzubinden. Der Vorschlag, sich unter Gleichgesinnten zu bewegen und sich aus zu tauschen, ist mit Begeisterung angenommen worden. Jede Teilnehmerin ist einzigartig und mit ihrem Dabeisein bereichernd für die Gruppe. Ich fördere diese Begegnungsmöglichkeit durch viel Einfühlvermögen und Aufmerksamkeit für jede Einzelne mit ihren individuellen Schwächen und Stärken. Ich gebe klare Ansagen und lasse genügend Freiraum, um den eigenen Körper zu erfahren ohne sich vom Gruppenrythmus überrumpeln zu lassen.

„L'éveil du corps“ ist mir nach einer Zusammenfassung der 4 körperbezogenen Sinne auf Fahrt zur Praxis in den Sinn gekommen. Seither fließt die Sinnesarbeit ganz bewusst in die Bewegungsstunde mit ein.

Beschreibung der progressiven Körperbewusstseinsarbeit basierend auf den 4 ersten körperbezogenen Sinnen wo es um die Orientierung im eigenen Körper geht; die Wahrnehmung vom Ich als Person.

Erste Sitzung:

Nachdem ich den Raum gut gelüftet und die Matten zurechtgelegt habe finden sich heute 3 Teilnehmerinnen ein. Ich frage nach ihrem *Lebenssinn*, wie geht es dem Körper, gibt es Beschwerden und wie ist die innere Stimmung: zwei sind müde, bei der dritten Patientin ist alles ok, Ich verspüre auch Müdigkeit.

Da ich immer wieder darauf achte, was die Patientinnen mit in den Raum bringen, entscheide ich kurzerhand, dass wir mit Bodenarbeit beginnen. Die Damen begeben sich in Rückenlage unterstützt von einem Kopfkissen, im Hintergrund: Musik „L’odysee de l’espèce“.

„Kommt langsam in Bewegung, so als würdet ihr gerade in eurem Bett aufwachen. Räkelt und streckt euch genüsslich und spürt euren Körper in Kontakt mit dem Boden.“ Ich rege sie zum *Tastsinn* an. „Rollt euren Körper, jeder in seiner Zeit von Rückenlage über Seitenlage bis hin zur Bauchlage. Spürt in eure Atmung hinein. Gebt ihr immer wieder Raum. Spürt euren Körper im Kontakt mit der weichen Matte oder eventuell daneben auf den Laminatboden. ertastet die Unterlage, berührt euch mit den eigenen Händen durch Streicheln oder Klopfen um die eigene Körpergrenze deutlich wahrzunehmen.“

„Lasst euch durch euren *Eigenbewegungssinn* leiten um von einer Position in die andere zu wechseln. Nehmt den Kontakt, die Bewegung und die Atmung wahr“

Die ganze Zeit über bin ich achtsam mit meinem Körper unterwegs und beobachte gleichzeitig die drei Frauen. Ich bemerke dass 2 Frauen sich schwertun, in die Bauchlage zu gehen, während die dritte sich genüsslich in der Bauchlage räkelt.

„Kommt langsam jeder in seiner Zeit in Knieposition. Berührt Kopf, Gesicht, Arme, Rumpf und Beine durch Streichen oder Klopfen (eventuell wie bei Meridianklopfen). Fühlt euch frei, das zu tun was euch gut tut. Nehmt eure Atmung in der jetzt etwas unstablen Position wahr.“

„Jetzt einen Fuss aufsetzen.“ Die Auflagefläche des Körpers wird kleiner und dadurch Halt unstabiler. Der *Gleichgewichtssinn* wird angeregt. „Bewegt eure Hüften und klopft eventuell die Hinterbacken ab.“

Ich spüre in die Runde, schaue, wie die drei sich bewegen und gebe die Anregung, eine oder 2 Hände auf einen Körperteil zu legen, der Unterstützung braucht (*Lebenssinn*).

Frau R. hat Hände auf dem Bauch, Frau A. eine Hand im Rücken und Frau M. eine Hand am Nacken.

Nach Experimentieren von Eigenbewegung in Halbknieposition gehen wir langsam ins Stehen über.

„Spürt eure Füße, Fusssohlen, Grenzen der Füße (die uns jetzt tragen und somit die einzige Verbindung zum Boden sind), erlebt bewusst eure Atmung und schaut ob ihr ihr wieder mehr Raum geben könnt.“ (Es geht hier nicht um gelenkte sondern um erfahrene Atmung)

„Die eigenen Füße gut spürend könnt ihr jetzt wieder in den Alltag zurückkehren“

Schriftliches Feedback:

Frau A: Ich fühle mich frei in der Bewegung; mein Körper ist flexibel und entspannter; ich spüre meinen Geist ruhig; ich fühle mich moralisch viel besser und kann besser atmen; Gefühl froher in meinem Körper zu sein; Spontanes Bild von Blumen und Sonne

Frau M: Entspannung pur; gutes Gefühl; meine Atmung ist intensiver; bin sehr zufrieden mit unserer Zusammenarbeit

Frau R: Das war meine Zeit; mein Körper; habe mehr Raum bekommen; wuuuw; bin stabiler; Selbstfreiheit; Wie geht es dir? Schön; Frühjahr; Sonne; Zufriedenheit; gut

Zweite Sitzung:

Heute habe ich vor, die Bodenarbeit zu vertiefen. Im *Lebenssinn* der Gruppe zeigt sich Müdigkeit sowie Schläppsein und Grippe,

„Legt euch bequem hin, spürt die Schwere von eurem Körper in den Boden sacken, lasst den Kopf los, Schultern, Rücken, Po, Beine, Arme, spürt eure Atmung. “Ich lasse mich von den Bodyparts aus dem 5Rhythmen inspirieren. „Lasst ganz langsam Bewegung entstehen vom Kopf (hin und her rollen); seid mit eurer Aufmerksamkeit nach und nach bei jeder einzelnen Halswirbel, danach Schulterblätter, Schultern, Ellbogen, Händen und bewegt sie im Kontakt mit dem Boden oder frei. Schlängelt euch durch jede einzelne Wirbel bis hin zum Becken, bewegt die Hüften durch, die Kniegelenke, Fussgelenke; spürt den Kontakt eurer äusseren Grenze sowie die Beweglichkeit eurer Gelenke und wechselt von Rückenlage, Seitenlage in Bauchlage so wie es jedem passt.“

Ich nehme langsame, fließende Bewegungen und Progression wahr bis eine Patientin sich in der Bauchlage festlegt. Ich rege an, die Hüften zu bewegen in Kombination mit Schultern. Ein erstauntes „Wie soll ich das denn machen?“ kommt von ihr, ohne dass ich sie persönlich angesprochen habe.

Ich habe deutlich bei mir das Gefühl von Blockade wahrgenommen und dann den Input zu Wechselübung gegeben um den Fluss wieder anzuregen. Die progressive Anleitung lässt die Patienten über die Seitenlage wieder zu Knie- und Vierfüßlerstand und schliesslich in den Stand kommen. In den verschiedenen Positionen habe ich die Teilnehmerinnen angeleitet hinzuspüren: wo ist Halt durch Unterlage, Stabilisierung durch Muskelanspannung und wo ist Flexibilität und Entspannung.

Schriftliches Feedback:

Frau R: Freude bei den langsamen Bewegungen; habe mich gefunden vom Kopf bis zum Zeh; spüre mehr Volumen für den Körper und mehr Freiraum; bin die ganze Zeit bei mir gewesen als ob ich auf einer Insel, weit weg, gewesen wäre.

Frau G: Bin die Ruhe selbst; sehr zufrieden und ausgeglichen; es kann mich heute nichts mehr umwerfen; müsste jeden Tag so anfangen; kann noch so manches bei Marie-Claire lernen

Frau A: Körper flexibel; Kopf ist leicht; Bauch ist flacher.

Frau M: Entspannt und trotzdem müde; ich muss mich konzentrieren.

Dritte Sitzung:

Beim heutigen Nachfragen des Lebenssinnes liegt Anspannung in der Luft und ich entscheide mich ganz spontan, die drei Damen heute zu einer Reise ans Meer einzuladen. Ich lade sie ein, sich bequem hinzulegen und lege eine Musik mit Wellengang ein.

„Lasst euch auf dem Strand nieder, genießt es im Sand zu liegen, rollt euch im Sand, spielt mit den Fingern darin. Langsam kommt ihr zur Ruhe, lasst die Atmung durch euren Körper fließen, gebt ihr Raum, entdeckt neue Atemräume in diesem entspannten Körper. Spürt, wie sich der Körper durch das Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen entleert (Lungenatmung); lasst euch vom Wellengang begleiten; Anschwemmen von neuer Energie und Wegschwemmen von Verbrauchtem (Zellatmung); lasst euch durchfließen“.

Ich checke ab ob jeder wassersicher ist. „Stellt euch vor ihr, liegt nahe am Wasserufer, und das Meer umspült langsam eure Füße, dann die Beine und den Körper. Der Kopf liegt auf einem aufblasbaren Kissen, so dass ihr sicher seid, keinen Schluck Wasser zu bekommen.

Spürt, wie das Wasser den Sand unter euch etwas wegpült und sich der Untergrund verändert“.

Die Entspannung ist mir wichtig gewesen, sowie die weiche und mobile Unterlage die sich in der Vorstellung eines jeden seinen Bedürfnissen nach verändert hat und somit die passenden innerlichen Anregungen für jeden gebracht hat.

Schriftliches Feedback:

Frau R: Habe andere Masse gespürt, als ob ich schwerer wäre; habe mich dem Boden hingeeben; mit Boden eins sein und mich trotzdem bewegen und spüren dass ich da bin; Gefühl von „für mich da sein“; hat Sonne gemalt und „Jupi“ dazugeschrieben.

Frau A: echtes Gefühl von am Strand sein; ich habe den Geruch vom Meer, die Brise im Gesicht, den Sand, die Steinchen und die Wellen unter meinen Füßen gespürt; wirklich gut, beruhigend; Bild von Sonnenblume.

Frau M: Entspannt, leicht, fit für den Tag.

Vierte Sitzung:

Ich habe vor, mit Halt und Flexibilität weiter zu arbeiten und meine Aufmerksamkeit auf fließende Übergänge von den einzelnen Positionen zu richten sowie auf den Wechsel von schnell und langsam, Stopp and Go's, gross und klein, viel Untergrund und wenig Untergrund.

Bei der Frage nach dem *Lebenssinn* verspüren die Teilnehmerinnen fast alle Rückenschmerzen. Frau R. hat zusätzlich Krampf in der linken Wade

Ich treffe die Entscheidung mit Gymnastikbällen zu arbeiten und mit dem Ziel, die schmerzhaften Rücken aufzulockern, auf den Bällen sitzend mit einem guten sicheren Stand der Füße:

- Auflockern von Rumpf, Kopf, Schulterblättern durch progressives sanftes bis schnelles Auf- und Abwippen
- Wachsütteln von entschlafenen, verspannten Körperteilen
- Druck mit den Füßen gegen den Boden und mit dem Steissbein den Ball von vorne nach hinten rollen, kreisende Bewegungen
- Mobilisieren der Gelenke, Aktivierung und Dehnung von Muskeln
- Aktivierung und Stabilisierung der Wirbelsäule

Der *Tastsinn* wird zusammen mit dem *Gleichgewichtssinn* mit den Übungen auf dem Ball angeregt. Das spielerische Umgehen und bewusste Wahrnehmen von Halt und Flexibilität im Gegensatz zu Blockaden und Verkrampfungen erlauben die Begegnung mit dem Atem.

Schriftliches Feedback:

Frau R: Muskeln die ich bis jetzt nicht gespürt habe sind wachgeworden; mein Arm und mein Bein sind länger geworden und auch erwacht; ich habe mehr Volumen und Körper ist wach.

Frau A: mein Körper ist leicht; der Rücken ist flexibler und der Kopf leer.

Frau M: Mein Rücken fühlt sich besser; bin ausser Atem; Schulter ist lockerer.

4. Schlusswort

In bewusst erlebter Bewegung in Begegnung mit der Atmung entsteht Wiederbelebung, Aufwachen, Beseelen des Körpers. In diesem Moment geschieht Annahme von dem, was da ist. Nur wenn das, was da ist, beobachtet, gespürt, gehört und gesehen wird, geschieht Akzeptanz und somit Veränderung.

Cet autre Language

Körpersprache
Körperbewegung
Körper als Skulptur
Körper der sich befreit
Körper der atmet
Körper als Kommunikationsmittel
zur Begegnung von Körper, Geist und Seele

(Marie-Claire Meyrer)

Literaturverzeichnis:

- 1) TOLLE, Eckhart, Jetzt, die Kraft der Gegenwärt, Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen by J.Kamphausen, Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld 2003.
- 2) LIPTON, Bruce H. Ph. D., Intelligente Zellen, Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, KOHA-Verlag GmbH Burgrain, 10. Auflage 2011.
- 3) AUBRY, Jean-Pierre, L'étonnante mémoire du corps, Editions du Rocher, 2002.
- 4) FIAMMETTI, Roger, Le langage émotionnel du corps, L'approche somato-émotionnelle, Chemin de libération, Editions Devry, 2004.

Marie-Claire Meyrer

L'éveil du corps

Das Wachwerden des Körpers und die Begegnung mit sich selbst

Zusammenfassung

Counselortätigkeit im Rahmen der Arbeit einer Physiotherapeutin.

Die Autorin beschreibt ihre Rolle als Begleiterin ihrer Patienten auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden durch Körperbewusstwerdung bei Krankheit, Schmerzen und Einschränkungen am Bewegungsapparat sowie psychosomatischen Beschwerden.

Einige Fallbeispiele von Einzelsitzungen sowie das Begleiten einer kleinen Frauengruppe nach Krebserkrankung erläutern, wie Begegnung durch Bewegung entsteht. Die Begegnungstherapie, basierend auf den 12 Sinnen nach Rudolf Steiner, bietet eine wertvolle Möglichkeit, das Bewusstsein vor allem auf körperlicher sowie auf seelischer und geistiger Ebene zu fördern und erweitert so die Spannbreite des Tätigkeitsfeldes der Physiotherapeutin, die neben klassischer Krankengymnastik viel Erfahrung erworben hat durch ganzheitliche Methoden.

Biographische Notiz

Marie-Claire Meyrer
18, rue de la fontaine
L-5407 BOUS

Counselor, Fachrichtung Begegnungstherapie

Physiotherapeutin mit Zusatzausbildungen in Shiatsu, sanfter Osteopathie,

Klangschalenterapie, Voice tuning,

Persönlichkeitsentwicklung durch „mieux parler en public“ Marc Chauve

5Rythmentanzworkshops nach Gabrielle Roth, Clownseminar, Sat.Zenseminare

(Bewusstsein im Jetzt) mit Hans Steinke, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Yoga, Tai-Chi, Salsa

Lehrtrainerin der Weiterbildung:

Hanna Schell, Kersch



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de

www.buecherdienst.ihp.de

IHP Manuskript 1416 G * ISSN 0721 7870

2014

