

## Meine Angebote für Kliniken und Einrichtungen zur persönlichen Entwicklung

### Mit allen Sinnen



#### A) Entspannungstraining und Prävention

Entspannung und Stressreduzierung

(diverse Techniken und Theorie: Bewusstwerdung von Stressfaktoren – und Verhalten)  
geführte Traumreisen; auch nach Symptomen individuell angepasst

Bewegung und Koordination: Praxis Grundzüge des Qi Gong, Theorie über Meridiane

#### B) Sinnesschulung und Spiritualität

Übungen zur Achtsamkeit

Spiritualität im Alltag durch Gebete, Rituale, Meditation und Mantrensingen

Tagebücher und Traumarbeit

Sinneserfahrung beim Essen und mit Lebensmitteln

#### C) Persönlichkeitsbildung

Ganzheitliches und -Ausdrucksmalen, Selbsterfahrung mit Farben (auch Bodypainting)

Imagination & Kreativitätstraining, Symbole entwickeln

Teambildung durch kreative Gemeinschaftsprojekte, Erlebnispädagogik

,in Kontakt'-Gruppen (Körpererfahrung, Kontaktfähigkeit, auch Teil der Sinnesschulung)

Übungen zur Selbstannahme und Selbstbewusstsein

Identität stärken durch Bewerbungscoaching: rund um Portraitfotos



#### Spezialthemen und - Einsatzorte:

Betreuung in (Kinder-)Wohngruppen

Frauenförderung

Entwicklung von Spielmaterial, z.B. für Gedächtnistraining (siehe 'Seite 3', über mich)

Kunst & Entspannung in der Natur, Reisen und Incentives auf dem Wasser (in Planung)