



## Naturheilpraxis für Frauen

Romaine Heynen

Lischmattweg 1

3114 Wichtrach

romaineheynen.ch

# Körperorientierte Visualisierungsarbeit

Über innere Bilder eine Verbindung zur inneren Heilkraft aufbauen

## Wie alles begann...

Angelika Koppe ist die Gründerin der Methode Wildwuchs - einer körperorientierten Visualisierungsarbeit speziell für Frauen. Angelika Koppe litt jahrelang an Endometriose und als alle Medizin der Welt nicht mehr weiterhalf, entdeckte sie selbst einen Weg, um mit der Krankheit in Kontakt zu gehen und einen Umgang mit ihr zu finden. Sie bietet für interessierte Frauen und Fachfrauen Aus- und Weiterbildungen in dieser Visualisierungstechnik an.

## Üblicher Ablauf einer Therapiesitzung «Visualisierungsarbeit»

Am Anfang darfst Du Dir Zeit nehmen, um im Praxisraum an einem Ort, wo Du Dich wohlfühlst (Liege, Sofa, Stuhl) anzukommen. Wahrzunehmen, wie Du Dich momentan fühlst. Wie sich Dein Körper anfühlt. Wie Dein Atem fließt. Über gezielte geführte Entspannungs- und Atmungsübungen findest Du Schritt für Schritt zu mehr Ruhe und selbst laute Gedanken werden mit der Zeit stiller.

Dann tauchst Du sanft in den Ort Deiner inneren Bilder ein. Du musst dort nichts tun, nichts leisten. Ohne Erwartungen da sein. Und Du wirst sehen, die Bilder entstehen von selbst.

Du wirst von mir durch deinen Körper geführt. Schritt für Schritt. So dass Du Dich im Vertrauen leiten lassen kannst. Von meinen Worten und besonders von Deinem Körper.

Du kommst in Kontakt mit Deiner individuellen Körperweisheit.

Nach Abschluss der Übung gehen wir in den Austausch. Vielleicht magst Du die inneren Bilder auf einem Blatt Papier malen - so weit wie es für Dich möglich ist. Du darfst mir dann mitteilen, wie für Dich diese Körperreise war, was Du wahrgenommen, was Du gesehen, gefühlt und erlebt hast. Offene Fragen werden beantwortet.

## Mögliche Themen, die während einer Visualisierungsarbeit behandelt werden

Dialog mit Deinem Körper

Dialog mit Deinen Organen

Dialog mit Deinem Inneren Kind

Dein Innerer Garten, Dein Innerer Wohlfühlort kennenlernen

## Wobei Dir die körperorientierte Visualisierungsarbeit helfen kann

Stärkung des Körperbewusstseins

Erforschen, was hinter der Erkrankung, hinter den Beschwerden liegt

In Kontakt gehen mit Deiner inneren Weisheit

Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte

Altes loslassen, abschliessen und integrieren

Visionssuche bei zB. Wunsch nach Beziehung, Jobwechsel, Veränderung

## Was du mit nach Hause nehmen kannst

Moment der Entspannung, des Durchatmens, des Dich-Näher-Kennenslernens

Neue Erkenntnisse, neues Verständnis von Dir und Deinem Körper

Auf Deinen Wunsch hin bekommst Du Kurzversionen der Übungen, die Du zuhause anwenden kannst