

Ihr nächster Schritt ...
... zurück zur Sicherheit



christianmarti.ch
gesundheits-impulse.ch



Core Energetics

Mit der einzigartigen Methode Core Energetics arbeiten wir über Körper, Geist und Seele gezielt an psychosomatischen Störungen und den zugrunde liegenden Themen. Das Ziel ist: mehr Eigenverantwortung und Selbstständigkeit zu leben sowie dem Herzen zu folgen in den Entscheidungen für die Zukunft.

Core Energetics ist eine körperorientierte und tiefenpsychologische Therapiemethode, die vor allem präventiv und in der Therapie von psychosomatischen Problemen eingesetzt wird.

Durch Erforschung der Zusammenhänge von vegetativen Störungen (Nervensystem), muskulären Verspannungen (Körper), verzerrten Einsichten/Ansichten (Glaubenssystem) und Gefühlsstauungen (Emotionen) kristallisieren sich die zugrunde liegenden Konflikte heraus, die dann bearbeitet werden können.

Mit all unseren zur Verfügung stehenden Sinnen wie Fühlen, Tasten, Hören, Sehen, Riechen und dem Tun verankern wir die Erfahrung auf möglichst vielen Ebenen, sowohl feinstofflich wie auch grobstofflich. Das persönliche Ressourcenpotential soll auf allen Ebenen (Körper, Seele, Geist) voll zugänglich und nutzbar gemacht werden, damit das Leben erfüllt wird.

Die spirituelle Bewegung der Core Energetics ist die Entwicklung der Liebesfähigkeit des Herzens.

Wie wird Core Energetics praktiziert?

Einzelnen oder in Gruppen werden Energieübungen (Atmung, Bewegung) gemacht, weitere Elemente sind die Arbeit direkt am Körper (Ausdruck, Grounding), analytische Gespräche, Massage, Entspannung, Imagination, emotionale Arbeit sowie Rollenspiele.

Core Energetics eignet sich für folgende Themen:

- Ressourcen aktivieren und fördern
- Liebesfähigkeit erhöhen
- Prävention und Behandlung von psychosomatischen Störungen.
- Neue Zukunftsperspektiven eröffnen
- Entspannungstechniken erlernen und verankern
- Gefühlswelt erforschen und entdecken
- Hilfe beim Ziele setzen / Ziele erreichen
- Unterstützung von Genesungsprozessen von schweren Krankheiten
- Reprogramming (alte Programme loslassen, damit Platz für neues eigenes entsteht)

Kontakt: Termine für Einzelsitzungen werden nach Ihren Wünschen individuell vereinbart, Sie erreichen mich per Handy 079/502 50 00

Kosten: CHF 100.00 pro Stunde