

Eseltherapie für Erwachsene

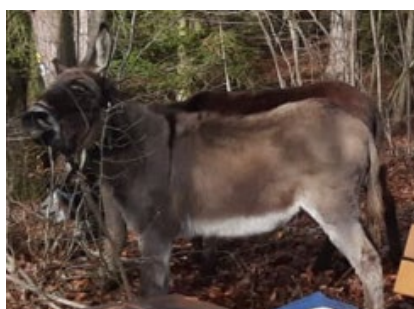
Meine Entspannungsangebote:

Aufmerksamkeitswandern und Waldbaden, max. 2 Teilnehmer

Beim Führen wird Ihre Aufmerksamkeit zuerst ganz beim Esel und natürlich bei sich selber sein. Sie werden schnell spüren, es ist wie bei uns Menschen. Wir wollen nicht gezogen und gezerrt werden, tatsächlich geht der Esel am lockeren Führseil mit. Die Kommunikation zu erlernen, ist wie eine neue Sprache und trotzdem wie alt Bekanntes.

Zugleich lernt Ihnen der Esel den Wald wahrnehmen, alte Bäume und junge Bäume, Sträucher und Moos.

Immer wenn ein Esel stehen bleibt, hat es einen Sinn: Wenn er seine Ohren spitzt, lernen wir in die Richtung zu horchen, wir hören auch die Stille. Wenn er konzentriert schaut, ist da sicherlich etwas. Wenn er frisst, gibt es etwas Leckeres und Interessantes zu betrachten. Wenn er Fichtennadeln knappert, riechen Sie intensiv die äth. Öle, den Wald. Ich erkläre Ihnen bei dieser Wanderung das Wesen des Esels, z.B. warum der Esel ein besonders aufmerksames Tier ist und wie ein Esel mit einer so tiefen Wahrnehmung heil durchs Leben kommen kann.



*Einfach wieder schlendern
ohne hö'ren Drang.
Absichtslos verweilen
in der Stille Klang."*

Von Konstantin Wecker – Schlendern –

Dauer ca. 2 Std. Preis: 1- 2 Teilnehmer 120,00€

Eselwandern als Bewegungsmeditation, max. 2 Teilnehmer

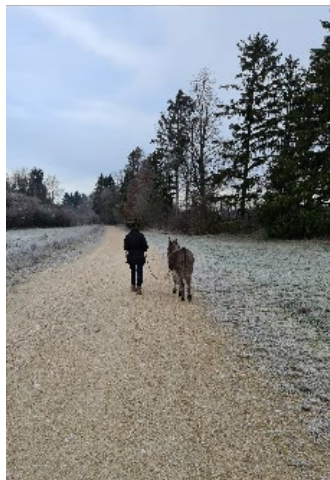
Es gibt viele verschiedene Arten der Meditation. Bekannt ist vor allem die Meditation im Sitzen oder in einem Ruhezustand, in einer Nicht-Bewegung.

Ebenfalls praktiziert wurde bereits in den alten Klöstern die Form der Bewegungsmeditation.

Eine immergleiche Bewegung, wie beim Gehen und Wandern, führt zu einer Verselbständigung des Bewegungsablaufes. Der Esel verstärkt diesen Rhythmus mit seinem gleichmäßigem Eseltrott.

Die Stille des Waldes entlastet den Hörsinn, der Wald gibt äußere Stille.

Der Esel braucht ebenso wie wir Menschen eine kleine Anlaufzeit, wenn er Sie zu Beginn kennenlernt und wenn Sie mit ihm losgehen. Er findet seinen Rhythmus im Laufen. So haben Sie auch Zeit, sich im Laufen zu finden und im Sein zu sein. Der Esel wird Ihre abschweifenden Gedanken in den Alltag immer wieder herholen, er holt Ihr Denken in Ihr Gehen und Führen.



Eine angenehme Gedankenleere bringt innere Stille.

Dauer ca. 2 Std. Preis: 1- 2 Teilnehmer 120,00€

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson im Sitzen am Eselstall

Dieses Entspannungsverfahren wird meistens im Liegen erlernt. Es sollte regelmäßig am Anfang praktiziert werden, um sich im Körper verselbständigen zu können und in einer Stresssituation eine prompte Hilfe wird.

Ich sehe deswegen im Sitzen einen großen Vorteil, denn es lässt sich dann bei vielen Alltagsgeschehen einbinden. Wenn Sie es anwenden, ist es für ihre Umwelt nicht sichtbar, d.h. Sie können es im Wartezimmer, im Bus oder immer, wenn Sie wo ausharren müssen, üben und anwenden.

Dieses An- und Entspannen der Muskelgruppen hilft aufmerksamer für die Signale des Körpers zu werden, Verspannungen wahrzunehmen und diese selbständig aufzulösen.

Es hilft in Stressreaktionen und ist bei Schlafstörungen eine hilfreiche Brücke im Bett zum Weiterschlafen.

Sie lernen am Stall die Esel kennen, ich erkläre Ihnen ihr Wesen und anschließend sitzen wir windgeschützt unter Dach im Freien.



Dauer ca. 1 Std. Preis: pro Teilnehmer 35,00€ Gruppenpreis bitte auf Anfrage

Personenzentrierte Gesprächstherapie nach Rogers

Je nach Wunsch können Sie meine Esel kennenlernen, für ein Gespräch setzen wir uns an einem ruhigen Platz im Garten oder im Gartenhäuschen.

Anders als bei anderen Methoden, lehnt die klientenzentrierte Gesprächsführung ganz deutlich das medizinische Modell ab, bei welchem stets Ausschau nach einem Krankheitsbild gehalten wird und versucht wird eine spezifische Diagnose zu entwickeln oder ein behandlungsorientiertes Denken im Sinne einer Heilung an erster Stelle steht. Viel mehr basiert das Modell von Rogers auf der inneren Erfahrungswelt des Klienten, denn die Beurteilung welche Entwicklung diese Welt braucht, so Rogers, erfolgt am effizientesten von innen und nicht von außen (vgl. Barton 1974: S. 172).

Sie können reden und ich höre zu und begleite Sie. Dauer 1 Std. Preis: 50,00€

Ich rechne nach der Gebührenverordnung für Heilpraktiker Psychotherapie ab. Sie können die Rechnung beim Finanzamt und der Krankenkasse vorlegen.