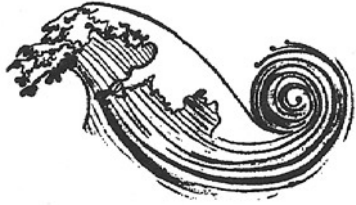


## THERAPIE / BERATUNG



Jeder Lebensabschnitt ist geprägt durch spezielle Herausforderungen und Aufgaben, die es gilt zu meistern. In bestimmten Phasen des Lebens verlieren manche „Überlebenskonzepte“ ihre Stimmigkeit, so dass es sinnvoll wird, Altes zu verabschieden und Neues zu entfalten. Dazu braucht es die innere und äußere Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt – um wahrzunehmen und zu erkennen, ob Veränderungen anstehen oder ob es darum geht, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.

Die Einzeltherapie dient in erster Linie der liebevollen Begleitung in Krisensituationen, aber auch zur Selbstfindung und richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der jeweiligen Persönlichkeit.

Ich begleite Sie auf Ihrem Weg mit

- 🌸 Focusing zur würdevollen Annahme der Person;
- 🌸 Körpertherapie zur Auflösung von Blockaden;
- 🌸 lösungsorientierter Kurzzeittherapie, um neue Perspektiven einzunehmen;
- 🌸 Selbstheilungsstrategien mittels effektiver psychologischer Verfahren sowie Mentaltraining zur Entfaltung der Selbstheilungskräfte;
- 🌸 Meditation zur Sinnfindung und um Stille zu erleben;
- 🌸 Yoga-Therapie, um das Fließgleichgewicht im Körper zu stabilisieren;
- 🌸 Yoga-Einzelunterricht – individuell auf Ihre Persönlichkeit abgestimmt;
- 🌸 yogischer Darmreinigung – als Jungbrunnen für Körper und Seele;
- 🌸 Körper- und Atemarbeit zur Vitalisierung;
- 🌸 Bachblüten-Beratung, um Disbalancen im Seelenpotential auszugleichen;
- 🌸 diversen Entspannungsverfahren zur Stressreduzierung.

Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen zur

## Persönlichkeits- entfaltung

von



Körper



Seele



Geist

**SARASWATI** KLAUDIA FELTENS

Yogalehrerin/BDY

Focusing-Beraterin/DAF

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin VDPP

Psychotherapeutin VDPP

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gesundheitsberaterin

### Info & Anmeldung

Heddinghauser Str. 13 · 51588 Nümbrecht

Telefon 0 22 93/8 03 78 · Telefax 0 22 93 /8 07 81

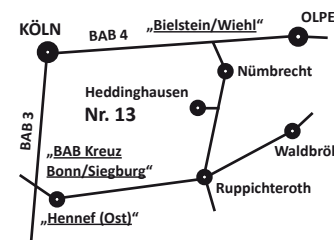
eMail: [info@skf-yogaundtherapie.de](mailto:info@skf-yogaundtherapie.de)

[www.skf-yogaundtherapie.de](http://www.skf-yogaundtherapie.de)

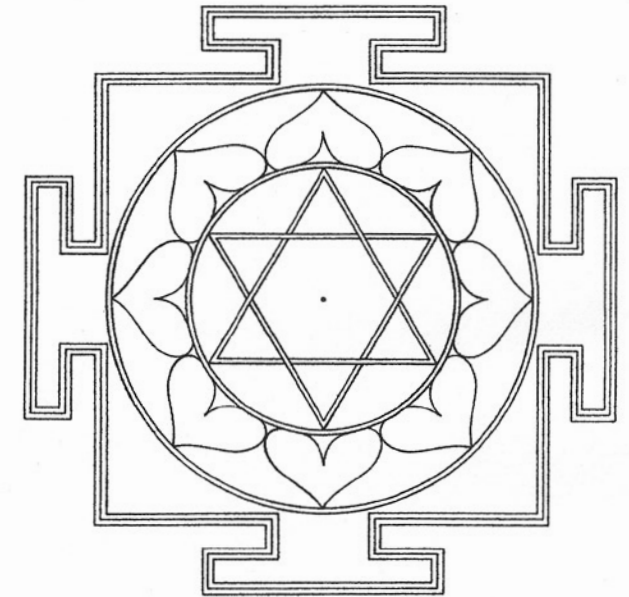
### Der Weg:

Von Bielstein, Wiehl, Gummersbach, in Richtung Nümbrecht, Ortsteil Homburg - Bröhl (nicht Zentrum!), dort in Richtung Ruppichteroth/Oberelben, dann im Kreis rechts nach Heddinghausen, 4. Haus links, Nr. 13.

Von Waldbröl und Ruppichteroth in Richtung Oberelben, Elsenroth, bergab, im Tal in den Kreis fahren und dem Schild Heddinghausen folgend abbiegen, 4. Haus links, Nr. 13.



# Yoga Focusing Kurzzeittherapie



PRAXIS FÜR  
YOGA UND HEILKUNDLICHE PSYCHOTHERAPIE

**SARASWATI** KLAUDIA FELTENS

Heddinghauser Str. 13 · 51588 Nümbrecht  
Telefon 0 22 93/8 03 78 · Telefax 0 22 93 /8 07 81

eMail: [info@skf-yogaundtherapie.de](mailto:info@skf-yogaundtherapie.de)

[www.skf-yogaundtherapie.de](http://www.skf-yogaundtherapie.de)

## YOGA

### Yoga und Entspannung zur Gesundheitsprävention

Gelassen und kraftvoll, selbstbewusst und sicher, gesund und schön, wer möchte das nicht sein?

Durch ein harmonisch aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel von Körperbewegung, Atmung, Konzentrationslenkung, Wahrnehmung innerer Prozesse sowie Entspannungsübungen kann positiv Einfluss genommen werden auf unser Wohlbefinden.

Yogahaltungen lindern häufige körperliche Beschwerden und nehmen Einfluss auf spezifische Körperbereiche wie u. a. Gelenke, Leber, Nieren, Herz.

Yoga üben bedeutet:

- Ich begegne meinem Körper achtsam und liebevoll.
- Ich kläre meine Geist.
- Ich erlaube mir im Hier und Jetzt anzukommen.
- Ich nehme mich an, so wie ich bin.
- Ich öffne mich für Neues.
- Ich entfalte meine Persönlichkeit, Einsicht und Kreativität.

### Individueller Yoga-Einzelunterricht

Jeder Mensch bringt für die Yogapraxis unterschiedliche Bedingungen und Möglichkeiten mit. So möchte der eine mehr nach innen gehen, um sich selbst zu finden, während der andere hinderliche Muster abbauen will, um sich zu verändern. Wieder andere suchen Stabilität ihrer Gesundheit oder wollen durch die Yogapraxis Beschwerden auf körperlicher oder geistiger Ebene positiv beeinflussen.

So individuell wie der Einzelne ist, so individuell kann ein entsprechendes Übungsprogramm den unterschiedlichen Bedürfnissen angepasst werden.

Das Unterrichtsangebot hat das Ziel, Sie in einer eigenen, Ihrem persönlichen Rhythmus entsprechenden Yogapraxis zu unterstützen.



**Aktuelle Termine und Kosten entnehmen Sie bitte dem beigefügten Infoblatt (ggf. anfordern).**

## SELBSTERFAHRUNG in der Gruppe



### Wege zum Selbst

Der Weg ist das Ziel. Jeder Mensch geht dabei in seiner ganz persönlichen Weise und benötigt in den unterschiedlichen Lebensphasen auch diverse Herangehensweisen.

Aus diesem Grund biete ich in unregelmäßigen Abständen diverse Kurse oder Kurz-Workshops an, die die Selbstwahrnehmung schulen - sei es auf körperlicher, mentaler oder seelischer Ebene. Dadurch können u. a. persönliche Lebensthemen sichtbar gemacht werden oder es kann ein Gespür für sich selbst entwickelt werden, um zu erkennen, was in der jeweiligen Lebensphase ansteht und was bearbeitet oder verändert werden will.

Die in den unterschiedlichen Kursen / Kurz-Workshops angebotenen Übungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und haben das Ziel, Zugang zu dein eigenen Kraftquellen zu öffnen, auf körperlicher Ebene zu mobilisieren und zu stärken und die Gesundheit maßgeblich zu unterstützen.

Kreative Übungen zur Förderung des persönlichen Ausdrucks stehen neben Körper-, Bewegungs- und Atemübungen genauso im Mittelpunkt wie diverse Entspannungs-, Visualisierungs- und Imaginationsübungen zur Selbsterforschung und Gesundheitsförderung.






Nähere Infos zu den möglichen Kursangeboten sind auf meiner Homepage nachzulesen, Termine zu Kursangeboten im aktuellen beiliegenden Veranstaltungsprogramm.

### Meditation

Meditation ist eine Gelegenheit zur inneren Stille zurückzufinden, denn durch das In-sich-gehen kann ein innerer Einklang mit sich selbst und der Umwelt gefunden werden, der letztendlich zum innersten Wesenskern führt.

Meditation wirkt stressreduzierend und regenerierend auf den ganzen Körper. Meditation ist ein Zustand, in dem der Geist klar und aufnehmend ist und die Unendlichkeit zum Menschen spricht.

### Meine psychotherapeutische Begleitung richtet sich an Menschen, die

-  ihre Lebensfreude steigern und ihre Lebensqualität verbessern wollen und dem Leben mit einer positiven Haltung begegnen wollen;
-  ihren kreativen Ausdruck und ihre schöpferischen Fähigkeiten intensivieren wollen;
-  Ruhe und Entspannung suchen, um Kraft zu tanken sowie Ausdauer und Beweglichkeit schulen möchten;
-  ab und zu grundlos verstimmt sind, unter Ängsten leiden und blockierte emotionale Zustände abbauen wollen;
-  Spannungen und Stress reduzieren bzw. umwandeln möchten.

## SELBSTERFAHRUNG in Einzelarbeit

### Focusing – die Weisheit des Körpers

Focusing ist eine auf die Gesprächspsychotherapie begründete und von G. Gendlin weiter entwickelte körperbezogene Methode, sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem inneren körperlichen Erleben zuzuwenden und dessen Bedeutungsreichtum zu öffnen.

Durch absichtsloses Betrachten und tiefe Innenschau kann es möglich werden, Sinn und Bedeutung unserer Lebensthemen neu wahrzunehmen. Dies führt in der Regel zu einer körperlichen Erleichterung, die uns auf allen Ebenen unseres Seins mehr Freiraum schenkt für ein intensives, selbstbestimmtes, sich öffnendes und sinnvolles Leben.

### Yoga-Therapie

Yoga-Therapie ist eine Heilmethode, die sich auf die Harmonisierung gestörter Körperfunktionen richtet, um innere Prozesse der positiven Selbstregulierung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene anzuregen. Dabei wird die Yogapraxis individuell auf den Menschen angepasst – je nach Alter, Gesundheitszustand und Lebenssituation.

Der Mensch mit seinen Ressourcen steht im Mittelpunkt und es geht darum zu erkennen, welche Umstände, Gewohnheiten und Verhaltensweisen den Gesundheitszustand aus dem Gleichgewicht gebracht haben, mit dem Ziel, Ursachen zu erkennen, zu beheben und das Fließgleichgewicht des Körpers durch ausgewählte Behandlungssequenzen, durch aufbauende aktive und passive Körperhaltungen sowie durch Atemarbeit und Tiefenentspannung wieder herzustellen.

### Bachblüten-Beratung

Die nach Dr. Edward Bach entdeckten 38 Blüten gleichen das negative Seelenpotential aus, stellen positive Seelenzustände wieder her und unterstützen den Menschen dabei, das Gesetz des eigenen Lebensplanes zu erkennen, um den jeweiligen Lebensauftrag mit Freude in konkrete Realität umzusetzen.