



... unterscheidet sich grundsätzlich vom Erleben im Zustand der Stagnation."

Praxis für ganzheitliche Körper- & Atemtherapie

Sarah Gielen

Diplompsychologin

Vegetotherapie

Cranio-Sacral-Balancing

Cantienica® Methode für Körperform & Haltung

Ernährungsberatung-Makrobiotik

Einzel Sitzungen nach Absprache

Telefon +43(0)664 970 98 63

Im Gässele 4, 6830 Rankweil-Brederis

www.sarahgielen.at



„Das Spüren des uneingeschränkten Fließens der Lebensenergie im eigenen Körper...“

Vegeto

Körper- und Atemtherapie

Leben bewegt sich durch Pulsation. Jeder lebende Organismus ist mit dem immer vorhandenen biologischen Fluss der Lebensenergie verbunden. Unsere Gesundheit und unser Körpergleichgewicht werden von unserer Fähigkeit, die lebendige Pulsation so frei wie möglich durch unseren Organismus pulsieren zu lassen, bestimmt.

Emotionen sind in ihrem Grund innere Bewegungen, die in unserem Körper, unseren Organen beginnen als Antwort auf die Energien und Eindrücke, die ununterbrochen aus unserer Umwelt auf unseren Organismus einwirken. Wenn unser Körper, aus welchem Grund auch immer, die Antwort auf diese Eindrücke blockiert oder in ihrem vollen, natürlichen Ausdruck zurückhält, sterben unsere wahren Emotionen ab.

Unser innerster Lebensatem beginnt seine Kraft zu verlieren und wir entfremden uns von uns selbst und unserer Umwelt.



Sarah Gielen

Fühle ich mich zu Hause in mir?
Eins mit dem Universum?
Kann man sich in unserer Welt überhaupt noch so fühlen?
Wie kann ich mit meiner Lust und meinem Herzen in der Welt leben?
Im Alltag. Bei der Arbeit. In meinen Beziehungen.
Habe ich überhaupt noch Lust?
Lebenslust. Herzenslust.
Und wo spüre ich die im Körper?
Und wie fühlt sich das an?

Wenn es in meinem Körper kribbelt und strömt, pulsiert, sich bewegt, weitet und zittert und prickelt ...
fühle ich dabei Angst, Lust, Scham, Wut, Trauer, Freude?
Ich lade dazu ein, tief in den eigenen Körper hineinzusinken und zu fühlen, was es da zu fühlen gibt.
Dabei gibt es kein richtig und kein falsch.

Das Ziel meiner Arbeit ist, unsere Verbindung mit dem biologischen Fluss der Lebensenergie wieder herzustellen, ebenso wie uns unseren wahren Gefühlen und Emotionen wieder näher zu bringen.

“Wenn mein Herz das Denken für mich übernehmen könnte und mein Kopf begännen zu fühlen, dann würde ich die Welt ganz neu sehen und ich wüßte, was wirklich wahr ist.”

van Morrison

Cranio-Sacral-Balancing

Den inneren Ocean fühlen

Cranio – Kopf

Sacrum – Kreuzbein

balancing – ins Gleichgewicht bringen

Erfühlt die rythmische Bewegung der Hirn-Rückenmarksflüssigkeit im Kopf und entlang der Wirbelsäule. Dieser Rythmus bringt Schädelknochen, Wirbelsäule und Kreuzbein in Schwingung und breitet sich über Membranen im ganzen Körper aus.

Sanfte Berührung mit großer Aufmerksamkeit und Konzentration und die Anwendung gezielter Griffe und Positionen harmonisieren und vertiefen die pulsatorische Schwingung.

Es entsteht ein Gefühl von tiefer Entspannung. Potentielle, "aus der Balance" geratene Schmerzstellen erinnern sich an ihre ursprüngliche Schwingung im Einklang mit dem ganzen Körper und nähern sich dem aus eigener Bewegung wieder an. Der gesamte Organismus wird in seiner Eigenart und als selbstregulierendes System unterstützt.