

METHODE WILDWUCHS – Gesundes Coaching für Frauen

METHODE WILDWUCHS® ist ein Konzept zur Anleitung und Begleitung von Selbsthilfe und Selbstheilungsprozessen. Mehr über die Entstehung und Hintergründe, sowie eine Liste der Expert*innen in Ihrer Nähe finden Sie hier: methode-wildwuchs.com

INFO SELBSTHEILUNGSBERATUNG

Für dieses Konzept ist es erforderlich, dass Sie daran interessiert sind, gesundheitsförderliche Selbsthilfe- und Selbstheilungsschritte zu entwickeln. Dafür nutzen Sie die Kommunikation mit Ihrer Körperin.

Der Name „Methode Wildwuchs“ weist auf die Doppeldeutigkeit von körperlichen Beschwerden hin – einerseits werden diese meist als „negativer“ Wildwuchs empfunden, andererseits enthält „Krankheit“ als Sprache des Körpers auch Hinweise auf Bedürfnisse und Ressourcen einer Person.

DER BERATUNGSVERLAUF

1. EIGENDIAGNOSE

Sie „besuchen“ das Körperinnere durch eine Visualisierung und können sich mit Hilfe dieser Inneren Bilder eine Eigendiagnose der Körpersprache, d.h. ein eigenes inneres Bild von der Beschwerde erstellen.

2. EIGENVERANTWORTLICHKEIT

Die Eigenverantwortlichkeit aufzuspüren beinhaltet die Verbundenheit von Körpersymptomen und Lebens-/Glaubensmustern zu erforschen. Sie können mehr verstehen, wie und inwieweit Sie einen gesundheitsförderlichen Prozess mit bewirken können.

3. GESUNDHEITSTRAINING

Zum Schluss werden Sie selbst unter fachlicher Anleitung ein Gesundheitstrainings-Programm entwickeln. Dieses besteht aus „heilsamen inneren Bildern“ und alltagstauglichen, gesundheitsförderlichen Handlungen.

DAUER UND UMFANG DES GESUNDHEITSCOACHINGS

4-6 Termine mit einer Dauer von insgesamt 10-12 Stunden
4-wöchiges Gesundheitstraining und Coaching (Telefon, Email)

Methode Wildwuchs Expertin in Thüringen

Gabriele Ludek

Anschrift: Jena, Weidenweg 4

www.gabriele-ludek.de – buero@gabriele-ludek.de Tel +49(0)3641-422347