

**Eigentlich hätte ich es gerne los.**

## **Leichter leben mit körperlichen Einschränkungen, Schmerzen oder Krankheit**

Vielleicht hast auch du es körperlich mit irgendetwas schwer. Einschränkungen, Krankheiten, Schmerzen oder was auch immer. Vielleicht begleitet dich etwas schon sehr lange, vielleicht hast du auch erst kürzlich damit Bekanntschaft gemacht.

In diesem Kurs geht es nicht darum Krankheitsgeschichten hin und her zu wälzen und auch nicht darum die Wunderheilung zu verfolgen.

Es geht darum sich dieser körperlichen Begebenheit so wie sie bei dir ist, freundlich zuzuwenden. Auch wenn es wahrscheinlich einen Teil in dir gibt der sie am liebsten einfach nur loswerden würde. Es geht darum, die Geschichte dazu zu betrachten, zu schauen, wie dein Blick darauf ist und wie das Ganze von deinem Körper „gesehen“ wird. Es geht darum die Sehnsucht dessen was nicht (mehr) möglich ist anzuschauen, zu würdigen und deinen Körper kreative Wege finden zu lassen, wie etwas davon vielleicht auch Wirklichkeit werden kann. Wir werden neugierig erkunden, was (oder wer) durch die Einschränkung an Gutem in dein Leben gekommen ist. Und natürlich geht es auch um den Schmerz und einen Umgang damit. Und wie wäre es wenn du mit all dem was da scheinbar nicht perfekt ist, 100 % richtig bist?

Und weil „was sein darf sich verändern kann“, kann sich vielleicht auch das Unveränderliche ein bisschen verändern.

Zu den Aha-Effekten, Erkenntnissen, Erleichterungen oder was auch immer du findest wollen wir in jeder Session auch schauen, wie sie in den Alltag mitgenommen werden kann. Zur Dokumentation und zum Erinnern daran bekommst du ein kleines schönes Workbook.

Die Idee zu diesem Kurs stammt wie immer direkt aus meinem Leben. Bei mir „läuft“ es sich sehr schwer. Das ist der Grund warum ich vor über 20 Jahren zur Arbeit mit körperorientierten Methoden gekommen bin und dort dann im Focusing neue Wege gefunden habe und weiterhin suche.

Der Kurs findet online statt, geht über 6 Einheiten von 2,5 Stunden jeweils einmal im Monat. Inhaltlich gibt es Impulse zu den oben genannten Themen, angeleitete Gruppen-Focusings und partnerschaftliches Arbeiten. (Es ist nicht notwendig das eigene Thema zu benennen.)

Du erhältst zu jeder der 6 Einheiten eine Audio-Übung zum Thema, die du jederzeit alleine machen kannst wenn sie gut tut.

Kosten: 290 Euro (mehrwertsteuerfrei) inkl. Audios (MP3) und Workbook (per Post)

Termine: immer Dienstag von 18 bis 20:30 Uhr

16. Januar 2024

20. Februar 2024

19. März 2024

16. April 2024

14. Mai 2024

11. Juni 2024

Mein Blick darauf. Und wie „sieht“ es mein Körper?

Die Sehnsucht dass es einfach funktioniert

Was ist dadurch an Gutem in mein Leben gekommen

Schmerz lass nach

Ich bin 100 %

Gute Schritte im Alltag

Julia Haardt



[www.Haardt-Coaching.de](http://www.Haardt-Coaching.de)

Federgrasweg 31

55122 Mainz

06131 6 19 79 40

0176 29 48 63 99