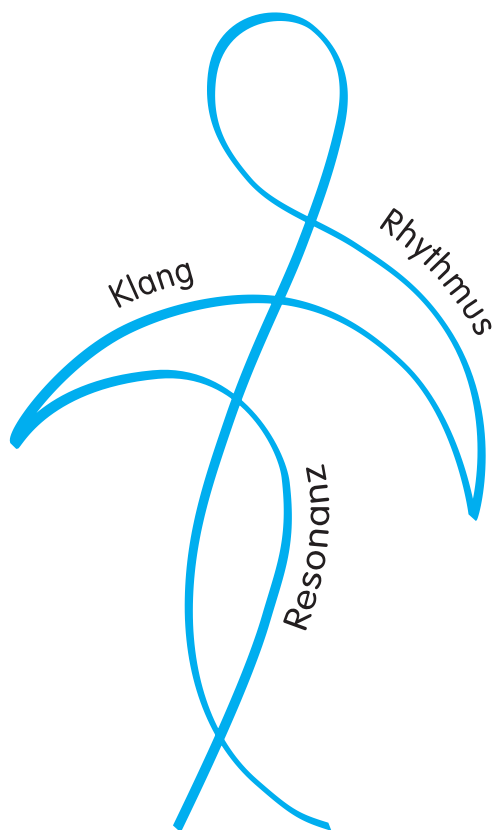


Das Leben lebendig gestalten, das ist vielleicht die grösste Chance, die wir haben. Und die grösste Herausforderung zugleich. Zum Komponisten des eigenen Lebensstücks zu werden, braucht Mut. Und vielleicht eine gezielte Begleitung.



## Rhythmus

Körperarbeit - Kräfte schöpfen.

Rhythmus ist die ordnende Kraft, welche die Natur und unser Leben beständig durchdringt. Mit Bewegung und Körperarbeit kann der individuelle Lebensrhythmus gestärkt werden. Die Erfahrung der eigenen Rhythmen führt uns zum Kern unseres Seins. Von hier aus lässt sich erfrischende Kraft schöpfen. Für ein beherztes Handeln und eine lustvolle Lebensgestaltung.

Stellen wir uns vor, unser Körper ist Welle: Feine Schwingungen, die sich wellenförmig fortsetzen, stellen Kontakt zwischen einem Innen und einem Aussen her. Unser Körper ist damit Sender und Empfänger zugleich. Diese Körperschwingungen sind Ausdruck unseres Wohlbefindens und unseres umfassenden Zustandes. Darum stelle ich sie ins Zentrum meiner Behandlung. Meine Arbeit ermittelt die Kraft und die Richtung dieser Schwingungen. Auf Ihren Wunsch erstelle ich Ihre persönliche Schwingungs-Skizze, was mir ermöglicht, auf Ihre individuellen Bedürfnisse gezielter einzugehen.

Dabei stütze ich mich in erster Linie auf meine langjährige Erfahrung in der Meridianarbeit, wie sie im Shiatsu zur Anwendung kommt. Darüber hinaus habe ich mir in den vergangenen Jahren zusätzliche Instrumente angeeignet, die sich am Wissen der Chinesischen Medizin, der strukturellen Arbeit "Ideokinese" und an den Methoden und Theorien der Licht-, Farb- und Klangarbeit orientieren.

Die Behandlung hat zum Ziel, dass Sie aus sich selber heraus das freie Zusammenspiel Ihrer Lebenskräfte - der körperlichen, geistigen und emotionalen - entwickeln können. Diese umfassende Vitalisierung wirkt sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und die Gesundheit aus. Eine Verfeinerung der Körperwahrnehmung und Kommunikation nach innen und aussen macht neue Erfahrungen möglich. Sie gewinnen Nähe zu sich selber und damit Zugang zu einer starken, authentischen Lebenskraft. Einer Kraft, die Sie auf Ihrem Lebensweg weiter tragen wird.

Ich empfehle meine Arbeit:

- Zur Kräftigung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Zur unterstützenden Behandlung bei spezifischen gesundheitlichen Problemen
- In der Schwangerschaft und der Geburtsvorbereitung
- Zur Bewusstseinsentwicklung und Verbesserung der Selbstwahrnehmung



## Resonanz

Focusing - der Körper gibt Antwort.

Resonanz ist das Körperempfinden all dessen, was auf uns einwirkt. Sie ist wie ein Instrument, auf dem wir spielen lernen können. Zuerst geht es darum, diese Empfindungen wahr- und ernstzunehmen. Mit zunehmendem Vertrauen wächst die Bereitschaft, den Reichtum und die Einzigartigkeit der Botschaften anzunehmen und in unser Leben zu integrieren.

Focusing - der Körper gibt Antwort. Auf Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Tätigkeiten oder Personen. Damit hilft er uns, die Wechselwirkung zwischen uns und unserer Umwelt zu verstehen und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Focusing heisst, sich denjenigen Gefühlen zu öffnen, die mehr wissen als unser Kopf. Sie wahrzunehmen, bei ihnen zu verweilen und zu fragen:

“Wie geht es mir in dieser Situation?”

Wenn Empfindungen, Bilder oder einzelne Worte aus dem Inneren aufsteigen und wir diese wahrnehmen und beschreiben, erhalten wir vom Körper Antwort auf die Frage nach unserer Befindlichkeit. Diese kann überraschend neu ausfallen oder bestätigend.

In jedem Fall hilft dieses Etwas in uns, verschiedensten Aspekten des Lebens die richtige Bedeutung beizumessen. Focusing ist ein Weg, körperliche Resonanz als bereichernde Wahrnehmungsebene ins Leben zu integrieren, sich auf allen Ebenen ernst zu nehmen und auf Gefühle interessiert und offen zuzugehen, anstatt sie beiseite zu schieben.

Der Focusing-Prozess ist in einfachen Schritten zu erlernen.

- Bei Entscheidungen und Aufgaben aller Art ist Focusing eine wertvolle Hilfe.
- In partnerschaftlichen Beziehungen und in der Familie kann Focusing neue Dimensionen gegenseitiger Unterstützung und Begleitung eröffnen.
- Focusing lässt sich ausserdem leicht in jede therapeutische, beratende oder pädagogische Arbeit integrieren - es macht die unterschiedlichsten Methoden effektiver, indem es die natürlichen Fähigkeiten des Menschen ausbildet.



## Klang

Klangerbeit - die Seele schwingt mit.

Klang ist Schwingung, die unsere Seele berührt. Darum können Klänge eine heilsame Wirkung haben und vermögen sie unsere eigenen Stimmungen zu spiegeln. Sie sind auch Träger unserer Erinnerungen und manchmal verborgener Wünsche. Ein freudvoller Umgang mit Klängen kann diese Schätze wieder sinnlich erfahrbar machen. Und den Anlass geben, positive Schritte zu unternehmen.

Wenn Klänge ertönen, schwingt die Seele mit. Losgelöst von Manipulationsmöglichkeiten durch unser Denken und unser Bewusstsein. Klangerbeit überwindet Blockaden und hat eine tief gehende, entspannende und heilsame Wirkung. Auf sanfte, wohltuende und spielerische Art wirken Klänge auf energetische Disharmonien und balancieren diese aus.

Klänge versetzen verschiedene Ebenen des Organismus in Schwingung und erzeugen dementsprechend breite Resonanz. Im feinstofflichen Bereich und dem kranialen/sakralen System zum Beispiel.

So kann der tiefgreifende Effekt von Klangerbeit auf vielfältige Art genutzt werden:

- Zur Klärung der statischen Energie in den Energiefeldern des Körpers
- Zum Ausgleich des Gehirns
- Zur Behandlung von Gelenken und der Wirbelsäule
- Bei der Auflösung von Traumata und zur Begleitung Entwicklungsprozessen
- Im Bereich der Chakren

Für die Klangbehandlung werden unterschiedliche Stimmgabeln verwendet. Die Schwingungen der Gabeln wirken direkt am Körper, oder - mit Abstand gehalten - über das Energiefeld



## Retreat

Ein Rückzug und seine Vorzüge.

Der grosse Wunsch nach Raum und Zeit, nach einem Verweilen in unserer Ideenwelt, in unseren Träumen und Visionen: Hier soll dieser Wunsch erfüllt werden. Mit dem „Retreat“ biete ich Ihnen die Möglichkeit, weitab vom Alltag gezielt und freudvoll an Ihren Lebensplänen zu arbeiten.

Es gibt Momente, da ist das Gefühl von Frustration und Stagnation das einzige wahrnehmbare Signal, das uns durchdringt. In solchen Momenten ist die Sehnsucht gross, die Routinen unseres Lebens zu verlassen und in etwas ganz Eigenes, Neues einzutauchen. Wir wünschen uns, mutig die Auseinandersetzung mit unseren Träumen aufzunehmen. Doch wie die Zeit finden? Woher den Mut nehmen, seinen eigenen Träumen Gewicht zu geben?

Mein Angebot unterstützt Sie darin, den Schritt aus dem Alltag und der Zeit zu unternehmen. In einem „Retreat“ schaffen wir gemeinsam den nötigen zeitlichen und räumlichen Rahmen, um die Konzentration auf Ihre eigenen Visionen zu lenken. Stellen Sie sich selber für einmal in den Mittelpunkt, hören Sie in sich hinein und geniessen Sie es, in dieser Erfahrung zu verweilen.

Als Begleiterin helfe ich Ihnen dabei, Ihre Themen zu bestimmen und sie greifbar und bearbeitbar zu machen. In einem weiteren Schritt arbeiten wir uns themenbezogen an die Orte vor, wo Worte noch fehlen, wir denken dort weiter, wo sich kraftvolle Gefühle melden, wo Ihr innerer Schatz an Erfahrungen, an Kreativität und Wissen produktiv wird. Dann, erst dann, beginnen innerste Gefühle, tiefe Wünsche und Visionen, beginnt etwas Neues Gestalt anzunehmen.

Gemeinsam nehmen wir uns die Zeit, in gezielten Schritten Ihrem kraftvollen Lebensplan Raum zu geben:

- Erster Schritt: Klären Ihres Themas oder Ihrer Themen
- Zweiter Schritt: Vorstossen zu Ihrem eigenen Wissen
- Dritter Schritt: Der Weg zum Self-Coaching; Gestalten der eigenen Vision

Ein Retreat kann helfen, Lebensphasen der Stagnation zu überwinden, Entscheidungen zu ermöglichen und in eine bewusste, freudvolle Gestaltung des Lebensalltags zurückzufinden.



## Beatrice Bircher Mauerhofer

- Focusing-Trainerin des Internationalen Focusing-Institutes, New York
- Shiatsu-Therapeutin und -Lehrerin (SGS, NVS, EMR)
- Klangerbeit nach Peter Goldman (UK), Arbeit mit Stimmgabeln
- Weiterbildungen in New York mit Eugene T. Gendlin (Begründer des Focusing) in TAE "Denken wo Worte noch fehlen"
- Initiatorin der Gruppenpraxis konzentrum.ch in Bern

## Angebote

- Einzelsitzungen in Bern oder Faoug, bei Murten:  
Sitzungsdauer: 1.0 Std., 1.5 Std. oder 2.0 Std.
- Retreat für Einzelpersonen oder Kleingruppen:  
Halber oder ganzer Tag in Bern oder Faoug.  
Möglichkeit, am Bahnhof Murten abgeholt zu werden.
- Seminare: Siehe [www.imaginable.ch](http://www.imaginable.ch)

## Tarife

- 1.0 Std. Fr. 90.- / 1.5 Std. Fr. 130.- / 2.0 Std. Fr. 160.-
  - 3.0 Std. und mehr, nach Absprache
- Diese Preise gelten bei Barzahlung und ohne Abrechnung über die Krankenkasse.

## Kontakt

- Beatrice Bircher Mauerhofer  
Paquier aux Oies 1A  
CH-1595 Faoug
- Telefon 078 626 74 88
- info@imaginable.ch
- www.imaginable.ch