Über Meike M. Parussel

Meike M. Parussel ist Psycho-Therapeutin (HPG), Tiefenpsychologisch orientierte Körperpsychotherapeutin und IMpuls®-Körper-Gestalt-Coach.

Mit dem Repertoire psycho- und körpertherapeutischer Diagnostik und den damit verbundenen Behandlungsmethoden wird der Zugang zu den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen unterstützt. Handlungsalternativen und Problemlösungen werden ermöglicht. Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Meike M. Parussels Stil ist gekennzeichnet von ihrem sicheren, systemischen und ganzheitlichen Blick. Sie arbeitet mit Tempo (und hat trotzdem viel Aufmerksamkeit auf alles Wesentliche), mit Konfrontation (bei hoher Empathie) und nicht zuletzt mit Inspiration und Humor.

Meike M. Parussel

Körper heilt Seele

Körpertherapie Jahresprogramm

- Heilung für Fortgeschrittene. Das Ziel: Entwicklung in allen wichtigen Aspekten des Lebens anstoßen.

Viele meiner Klienten holen sich in herausfordernden Lebensphasen oder in akuten Krisen bei mir Unterstützung in Einzelsitzungen. Für die Fortgeschritteneren unter meinen Klienten, die noch einen deutlichen Schritt weiter gehen wollen, habe ich ein Jahresprogramm entwickelt.

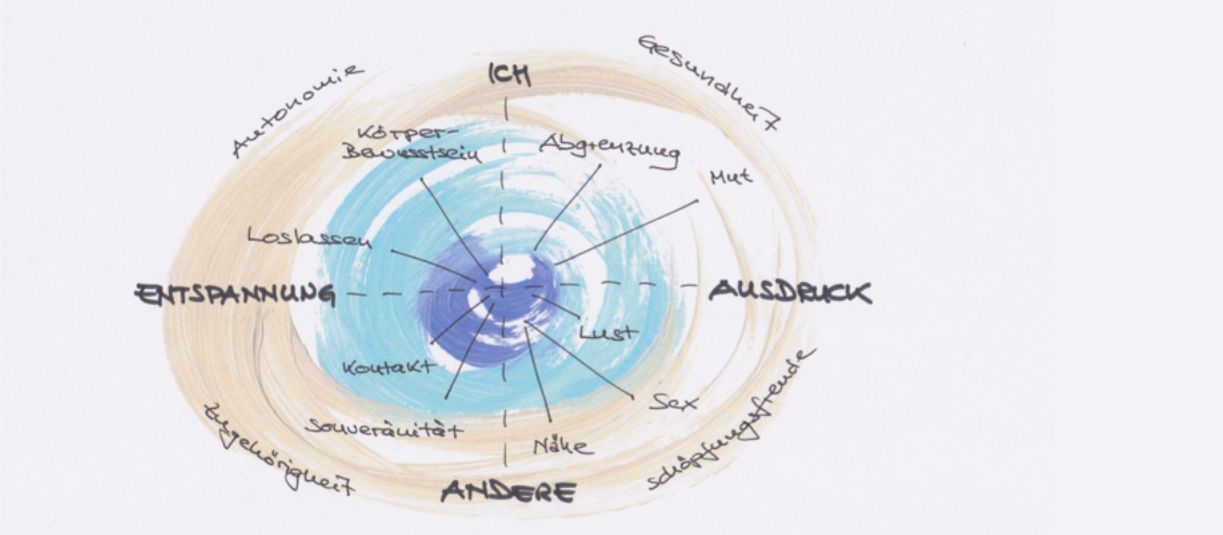
In diesem Jahresprogramm geht es um Vertiefung, Aufbau, grundlegende Entwicklungen und Weichenstellungen, Verstetigung, Festigung, Intensivierung. Aus zweierlei Gründen ist dieses Programm besonders intensiv, besonders wirksam und daher für Fortgeschrittene:

Erstens ist es wertvoll den Kontakt, die Auseinandersetzung und die Resonanz von anderen zu haben. Eine Gruppe bietet dazu sehr gute Bedingungen. Man kann sich mit- und aneinander ausprobieren. Das ist ganz real. Aber durch den geschützten, eingebetteten und begleiteten Rahmen ist es irgendwie auch eine Laborsituation, in der man sich gefahrlos ausprobieren und erleben kann und Neuland betreten kann.

Zweitens ermöglichen die Kontinuität und Intensität über das Jahr hinweg einen ganz anderen Wirkungsgrad an Erfahrung, Entwicklung und Veränderung.

Inhaltlich geht es in diesem Jahresprogramm um alle wesentlichen Aspekte, die dich in ein stimmiges, kräftiges, freudiges, sinnliches, beziehungsvolles und erfüllendes Leben führen.

Selbstbewusstsein, Körpergefühl, Ausdrucksstärke, die Fähigkeit Loszulassen, Selbstbestimmtheit, Lust und Sexualität in Verbundenheit, ein Gefühl für die richtigen eigenen Prioritäten, kurz die Lust am Leben und an den eigenen Möglichkeiten zu entdecken und auszuleben.



Die Idee des Jahresprogramms:

Der Ausgangspunkt therapeutischer Arbeit ist oft das ICH. Viele Menschen, die zu mir kommen sind verunsichert. Sie haben das klare Gefühl und den Zugang dazu verloren, wer sie eigentlich sind, wo ihre Mitte und wo ihre Grenzen sind. Was sie im Inneren zusammenhält und was sie antreibt. Wenn man ein gutes, stimmiges Gefühl zu sich selber, zu seinem ICH entwickeln kann, dann ist das für die meisten schon ein Riesenschritt vorwärts. Aufbauend auf diesem stabilen ICH, geht es darum in Kontakt zu kommen mit ANDEREN. Wie gelingt dieser Kontakt, ohne sich selber aufzugeben, sich in Gefahr zu bringen, in unangenehme Gefühle, auf unsicheres Terrain zu geraten? Selbstbewusster, direkter, authentischer Kontakt zu ANDEREN ist lebenswichtig, nährend, glücklich machend.

Die zweite Achse bewegt sich zwischen den Polen ENTSPANNUNG und AUSDRUCK. ENTSPANNUNG heisst loslassen, Atem schöpfen, die Muskeln und die innere Anspannung lockern. In die Ruhe kommen, durch weglassen zu den ganz grundlegenden Basics des Lebens kommen: Atem, klarer Blick, Gelassenheit, Zuversicht… Und dann, wenn die Entspannung gelingt: aus der Ruhe in den AUSDRUCK kommen. Was ist da? Was will raus? Wie drückt sich das ICH aus in der Welt? Durch Sprache, Haltung, Kunst, Bewegung. Den eigenen Ausdruck in die Welt bringen.

Welche Themen werden im Jahresprogramm behandelt?

- Bindung & Autonomie
- Entpanzerung
- Aggression & Wut
- Scham & Schuld
- Vom falschen zum echten Selbst
- Mit der Familie im Gepäck zu sich selber kommen
- Instinkt- & Resonanztraining
- Stimme & Bewegung
- Frau-sein & Mann-sein
- Sexualität neu entdecken (und den Himmel auf Erden erobern)

In allen Themenblöcken bewegen wir uns im Spannungsfed der genannten Polaritäten - ICH und die ANDRERENSowie ENTSPANNUNG und AUSDRUCK.

Meike M. Parussel - Körpertherapie in Hamburg

Werkstatt für Entwicklung / Körper heilt Seele
Grasweg 4
22299 Hamburg - Winterhude

Telefon: +49 (0)40 41 26 99 87
Notruf: +49 (0)176 23 11 66 23

Mail: info@koerpertherapie-in-hamburg.de
Web: www.koerpertherapie-in-hamburg.de
www.meike-parussel.de

Das Angebot:

Das Schnupperwochenende **€ 180**

Ein spannendes Wochenende, an dem du mich, meine Arbeitsweise und die Atmosphäre in der Gruppe ohne Risiko kennenlernst
Termin: 16. und 17.06.2018

Das Jahresprogramm **10 x €240**

25. und 26.08.2018
22. und 23.09.2018
17. und 18.11.2018
15. und 16.12.2018
19. und 20.01.2019
23. und 24.02.2019
23. und 24.03.2019
27. und 28.04.2019
25. und 26.05.2019
22. und 23.06.2019

Der Veranstaltungsort

Aikido-Zentrum
Beerenweg 1d
22761 Hamburg-Bahrenfeld