



Praxis für Körpertherapie
Silke Gola

Klangmassage

Shiatsu

Taiji ~ Tai Chi

Traumabewältigung



Klangmassage

Klangmassagen schaffen einen Raum für klangvolle Stille, in der Sie ganz in Ruhe bei sich ankommen können. Die Klangwellen breiten sich schwingend in Ihrem Körper aus und begleiten Sie in eine harmonisch ausgewogene Entspannung.

So können Sie auch in Zeiten überdauernder Anstrengungen tiefe Erholung erleben.



Shiatsu

Die Kunst des Shiatsu zeigt sich darin Ihren Körper mit einfühlsamem Druck oder auch tiefwirksamem Halten in einer Weise zu berühren, die Ihr Ki (japanisch: Energie) einlädt sich freier zu bewegen.

Die körperlichen, emotionalen und mentalen Aspekte Ihrer aktuellen Lebenssituation können so leichter zu einem Miteinander finden.



Taiji ~ Tai Chi

Taiji ist eine Bewegungsmeditation, mit der Sie lernen können, Ihre Spannung zu regulieren und Ihre Kräfte achtsam einzusetzen.

Sie finden Ihre natürliche Aufrichtung wieder und lernen sich innerlich fließend zu bewegen. Sie können erleben, ganz sie selbst zu sein. Ihre Ausstrahlung gewinnt an Klarheit und authentischer Präsenz.



Traumabewältigung

In Ergänzung zur Psychotherapie begleite ich Sie in Ihren Prozessen, die Folgen traumatisierender Grenzverletzungen zu bewältigen.

Mit achtsamem Blick unterstütze ich Sie dabei, Ihre individuellen Körperressourcen im Hier und Jetzt zu entdecken und ein sicheres Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

Kontakt

Praxis für Körpertherapie Silke Gola

mobil 0151 17291054
silke.gola@t-online.de
www.silke-gola.de



Profil

Sport- und Bewegungstherapie

bei psychosomatischen Gesundheitsstörungen
Gruppenarbeit in therapeutischen und
präventiven Feldern seit 1993

Körperorientierte Komplementärtherapie

bei posttraumatischer Belastung
Gruppenarbeit im klinischen Setting einer
Traumatherapie-Station von 2006 bis 2013,
in eigener Praxis seit 2012

Körperorientiertes Coaching

Schwerpunkte:
Selbstentwicklung; Traumabewältigung
Einzelarbeit in eigener Praxis seit 2011

Taiji ~ Tai Chi

Schwerpunkt:
Basisprinzipien & Alltagstransfer
in therap. und präv. Feldern seit 1997

Shiatsu

Schwerpunkt: Prozessbegleitung
in Entwicklungs- und Orientierungsphasen
Einzelarbeit in eigener Praxis seit 2009

Klangmassage

Schwerpunkt: Regeneration und Vitalisierung
Einzelarbeit in eigener Praxis seit 2009

Angebote

Einzelarbeit

- Shiatsu
- Klangmassage
- Körperorientierte Prozessbegleitung

Kleingruppenarbeit

Fortlaufende Angebote

- Taiji ~ Tai Chi
- Körperachtsamkeit
- Die Basis stärken

Körpertherapeutische Workshops

für Frauen
Tages- | Wochenendworkshops
mehrteilige Workshopreihen

- Taiji ~ Tai Chi & Traumabewältigung
- Körperpräsenz & Traumabewältigung

Meine Arbeitsweise unterstützt Sie dabei
sich selbst stärker wahrzunehmen und die
kreative Kraft Ihrer Möglichkeiten zu
entdecken.

Sie erfahren wie Sie sich in Ihrem Körper
zu Hause fühlen, Schwung und Ausrichtung
in Ihren Alltag bringen und zu einem
friedvolleren Umgang mit sich selbst
finden können.

Fortlaufende Angebote

Einstieg jederzeit möglich

Kleingruppenarbeit

mit max. 8 Teilnehmenden

Taiji ~ Tai Chi

- lebendige Vermittlung der Basisprinzipien
- einfache und komplexere
Bewegungsübungen
- alltagsnahe Experimente

Körperachtsamkeit

- die Wahrnehmung öffnen und die
eigene Körperstruktur erspüren
- Geschmeidigkeit und ein wacheres
Körpergefühl gewinnen

Die Basis stärken

- Spannkraft und Elastizität der Fuß- und
Beckenbodenmuskeln entwickeln
- die zusammenwirkenden Kräfte im
Körper entdecken

Aktuelle Termine auf Anfrage

Einstieg jederzeit möglich
12er / 8er / 4er Karten

Traumabewältigung

für Frauen

Kleingruppenarbeit

mit 3-5 Teilnehmerinnen

In den körpertherapeutischen Workshops
können die Teilnehmerinnen gegenseitige
Anregung und Anerkennung erfahren und
im verlässlichen Rahmen eines Miteinanders
neue Bewältigungsmöglichkeiten erproben.

Taiji ~ Tai Chi & Traumabewältigung

„Wie kann ich innerlich beweglich bleiben
und stabile Handlungsfähigkeit gewinnen?“

Körperpräsenz & Traumabewältigung

„Wie kann ich in der Jetzt-Zeit meinen
Körper auf selbststärkende Weise erleben?“

Workshop-Termine auf Anfrage

Einzelarbeit

Neben Kleingruppenarbeit biete ich auch
körperorientierte Prozessbegleitung im
Einzelsetting an.
Bitte rufen Sie mich an und wir vereinbaren
einen kostenfreien Kennenlern-Termin