

Im Lehramtstudium habe ich mich mit den verschiedensten Theorien und Methoden des Lernens auseinander gesetzt und im Aufbaustudium Motologie habe ich mir an der Universität Marburg die wissenschaftlichen Grundlagen zur ganzheitlichen Betrachtung von Bewegung und Entwicklung über die ganze Lebensspanne angeschaut.

Durch Zusatzausbildungen habe ich mein Erfahrungsfeld sukzessiv erweitert.

Im Yoga habe ich einen ganzheitlichen tradierten Entwicklungsweg kennengelernt.

In der Massage verschiedene Ebenen zu berühren und Menschen in die Selbstwahrnehmung und Entspannung zu führen.

In der Abenteuer- und Erlebnispädagogik die Gruppenprozessarbeit und Teamentwicklung.

In der Tanz- und Theaterfortbildung den Zugang zur Improvisation und Bewegungsforschung.

In der Kunst den kreativen Schaffensprozess als Spiegel.

Ich habe mich auf Erwachsenenarbeit spezialisiert und auf die Wahrnehmungsförderung und Persönlichkeitsentwicklung.

Ich arbeite nicht therapeutisch, sondern im Feld des eigenverantwortlichen Forschens.

Sprich, Menschen die zu mir kommen, werden eingeladen, sich selbst zu erforschen, neue „Räume“ zu erforschen und damit eine klarere Wahrnehmung zu entwickeln und mehr Bewusstsein für ihr eigenes Sein und Handeln.

Es gibt bei mir 2 Schwerpunkte, die ineinander verzahnt sind:

1. Den Weg zur eigenen Entspannung zu erforschen und damit auch den Weg in die eigene Mitte. Im entspannten Zustand kann ich wach und klar wahrnehmen und handeln.
2. Neue Räume öffnen. Sprich, es geht darum, alte Verhaltensweisen in Frage zu stellen und spielerisch forschend neue Möglichkeiten auszuprobieren und, wenn als gut befunden, ins Leben zu integrieren.

Ich arbeite sowohl in Gruppensettings (Yogaunterricht, Workshops verschiedenen Inhalts), als auch im Einzelsetting (Massage, Yogaeinzelunterricht, Körper- und Kreativarbeit, Coaching)

Ich verstehe das Leben als kontinuierlichen Entwicklungsweg, der immer wieder Wandel von uns fordert. Gleich den Reptilien bedeutet Entwicklung sich immer wieder zu häuten, aus überholten, einengenden Verhaltensweisen herauszuwachsen. Die Häutung gelingt am besten, wenn man einen stabilen Kern, ein gutes Gefühl für die eigene Mitte hat. Und diese eigene Mitte manifestiert sich durch Vertrauen ins Leben.