



## **Wohlfühl-Einzelsitzungen "Achtsame, liebevolle und heilsame Berührungen" - sowohl für Kinder, Jugendliche, als auch Erwachsene**

Jede Berührung berührt!

Körperliche Berührung gehört zu den ältesten Heilmethoden der Welt.

Mein Anliegen ist es, den Menschen in einer liebevollen, achtsamen und respektvollen Haltung auf allen Ebenen seines Daseins zu berühren.

Die Aussage von C.G. Jung ist für mich ein wichtiger Wegweiser:

„Lerne deine Technik gut, aber sei darauf vorbereitet, sie fallen zu lassen, wenn du die menschliche Seele berührst.“



### Körperliche Berührung

- ☺ ist ein Grundbedürfnis und überlebenswichtig
- ☺ schafft Verbindung von der Außenwelt zur Innenwelt
- ☺ führt zur vermehrten Ausschüttung der „Glückshormone“ Serotonin und Dopamin, sowie des „Kuschelhormons“ Oxytocin
- ☺ entspannt Körper und Seele
- ☺ baut Stress ab und schafft Vertrauen
- ☺ schenkt Geborgenheit und vermittelt Behaglichkeit
- ☺ wirkt Angst reduzierend
- ☺ aktiviert die Selbstheilungskräfte
- ☺ lindert Schmerzen
- ☺ spendet Trost und gibt Sicherheit
- ☺ kann emotionale und körperliche Blockaden lösen
- ☺ fördert die Selbstwahrnehmung
- ☺ verbessert die Immunabwehr und ist somit gesundheitsfördernd
- ☺ verbindet Menschen miteinander

Dr. Martin Grunwald, Psychologe und Leiter des Haptiklabors der Universität Leipzig:  
„Dass nur Babys Berührung zum Überleben brauchen ist ein fataler Irrtum. Jeder Mensch braucht sie. Von der Geburt an bis zum Tod. Unser natürlicher Hunger nach Körperkontakt will gestillt werden. Berührt zu werden ist eine starke Sehnsucht, die unter die Haut geht.“

Alte Menschen leiden häufig an einem Mangel an körperlicher Zuwendung. Das ist auch insofern tragisch, weil ausreichende Berührung oft mehr als 1000 Medikamente nützen würde.

Ein zartes Halten der Hand, den Kopf zu streicheln, reicht oft aus, um große Wirkung zu erzielen. Kleine, feine Berührungen haben erhebliche Wirkungen.

Auch die Art und Weise und die Dosis der Berührung muss stimmen, um ihre wohltuende Wirkung zu entfalten.“ (Auszüge aus [www.forumgesundheits.at](http://www.forumgesundheits.at))

Jede Sitzung ist ganz individuell auf die jeweilige Situation und die ganz persönlichen Bedürfnisse des einzelnen Menschen abgestimmt. Sie kann vom Abbau von Berührungängsten nach traumatischen Erlebnissen, über Entspannung und Stressreduktion, Halten, Wiegen, Umarmen, Auflegen der Hände, etc. bis hin zur klassischen Massage reichen.

Danach richtet sich auch die Dauer der Sitzung (von 20 bis 90 Minuten).

Termine und Kosten nach Vereinbarung:

[sabine.altmann@chello.at](mailto:sabine.altmann@chello.at) oder 0699/123 88 463