



Ich begleite seit 37 Jahren Menschen auf **Wegen zum gesunden Selbst**. Ich liebe es heilsam zu berühren, am Körper und in der Seele. Und erforsche leidenschaftlich die Themen Frau-Sein, Mann-Sein, Themen rund um das Liebes-spiel und damit einer menschengemäßen Beziehungs- und Liebeskultur. Und manchmal liegen Hindernisse im Weg.....

NARM-Entwicklungstraumaheilung ist eine körperorientierte Psychotherapie, sie behandelt das Wissen, um den Zusammenhang von nicht erfüllten seelischen Kernbedürfnissen in den ersten 6-7 Lebensjahren .die für eine gesunde Entwicklung wesentlich sind: Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie, Liebe-Sexualität. Wir entwickeln dann angepasste Strategien um zu überleben. Da sie nicht unserem Kernselbst entspringen, sondern aus der Not, entsteht eine unglaubliche Spannung in unserem Nervensystem und wir entwickeln eine Unfähigkeit uns zu regulieren. 70-80% der Organprobleme entwickeln sich aufgrund einer Regulationsstörung des autonomen Nervensystems. Wir halten unsere Strategien für unser wirkliches Selbst. Gerade die Erfahrungen der ersten 3 Jahre sind vorsprachlich, implizit, also rein atmosphärisch gespeichert und beeinflussen unsere Wahrnehmung der Welt und unsere Vorannahmen über das Leben immens. Hier ist **NARM TOUCH** sehr hilfreich, um diese Inhalte wieder in unser Bewusstsein zu bringen

NARM entschlüsselt diese Strategien, verankert uns über die somatische Achtsamkeit wieder in der Gegenwart in unserem Körper und in unseren authentischen Gefühlen. Das hilft uns wieder in Kontakt mit unseren Kernbedürfnissen zu kommen und zu lernen diese so auszudrücken, dass unsere Umwelt sie heute erfüllen kann. Durch die vertrauensvolle therapeutische Beziehung öffnen wir uns immer tiefer für unsere innere Wahrheit. Das Kennenlernen unseres unversehrten Selbst verändert unsere inneren Haltungen, die dann auch zu einer entspannteren Haltung im Körper führen. So verbinden wir uns wieder mit dem immensen Strom unserer Lebenskraft.

TUINA ist die trad. Chin. Heilmassage und ich kombiniere sie gerne mit der **Ohrakupunktmassage**. Beides wirkt sehr hilfreich bei Schmerzen physischer und psychischer Natur. Wir erfahren unter der Behandlung einen Zuwachs und eine Harmonisierung der Lebenskraft, sowie ein hineinsinken in unsere Mitte. Unsere Organe werden gestärkt in Ihrer Funktion und Ihrer innewohnenden psychischen Potentiale. Unterstützend gebe ich Ernährungsempfehlungen nach den 5 Elementen.

Qi Gong zaubert ein inneres Lächeln auf unser Gesicht, welches uns durch den Tag trägt. Wir erfahren eine zunehmende Verkörperung und erleben dabei eine Belebung unseres Herz- und Schoßraumes. Gleichzeitig gewinnen wir Achtsamkeit über den Zustand unseres Nervensystems , dabei üben wir Erschlafftes zu beleben und Überspanntes zu mäßigen, so lernen wir uns selbst auf freudvolle Art und Weise zu regulieren.

Abrechnung mit der PKV, sowie HP-Zusatzversicherungen sind möglich. Selbstzahler schätzen sich selbst ein zwischen 88-128 €/Stunde. Sitzungen und Qi Gong sind auch online möglich.

Heilpraktikerin im Zentrum zum Leben ~Anke Vayu Dockendorf ~ +491755445267
Holländische Reihe 31a ~22765 Hamburg ~ www.dockendorf-heilpraktikerin.de

