



ENTSPANNUNG
LICHT- UND ENERGIEARBEIT
PSYCHOLOGIE



LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

vielen Dank, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Zeit dieser Broschüre widmen. Sie finden hierin Erläuterungen zu mehreren Entspannungsverfahren und Themengebieten sowie eine Übersicht über mein Tätigkeitsfeld.

Doch zuerst möchte ich mich kurz vorstellen: Ich bin Wiebke Detlefs, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit über 15 Jahren beschäftige ich mich mit Entspannung, Licht- und Energiearbeit sowie Psychologie.

Nach meinem Schulabschluss absolvierte ich eine Berufsausbildung als Bürokauffrau. Nach Beendigung der Ausbildung stellte ich bald fest, dass mir etwas fehlte: Lernen bzw. Weiterentwicklung. So folgten u. a. weitere Ausbildungen in ganzheitlichen Entspannungsverfahren, lösungsorientierter systemischer Psycho-Somatik (= körperintegrierte Psychotherapie) und Lichtsprache.

In dieser Broschüre finden Sie einen Überblick über mein Angebot. Sollten bei Ihnen Fragen aufkommen oder weitere Information gewünscht werden, kontaktieren Sie mich bitte. Im gemeinsamen Gespräch werden wir sicherlich Klarheit erlangen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Erforschen dieser Broschüre.

Mit herzlichen Grüßen,
Wiebke Detlefs



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| ENTSPANNUNG | 6 |
| ATEMÜBUNGEN | 7 |
| AUTOGENES TRAINING | 7 |
| FANTASIE- UND TRAUMREISEN | 8 |
| MEDITATION | 8 |
| PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION | 9 |
| SCHNUPPERKURSE IN ENTSPANNUNGSVERFAHREN | 10 |
| SCHNUPPERKURS 1 UND 2 | 11 |
| SCHNUPPERKURS 3 UND 4 | 12 |
| | |
| LICHT- UND ENERGIEARBEIT | 14 |
| CATALANISCHE KÖRPER | 15 |
| DANK AN UNSERE ENGEL | 16 |
| LICHTSPRACHE | 18 |
| LICHTSPRACHE I, II UND III | 19 |
| DIMENSIONEN | 20 |
| 108 TORI | 23 |
| HARVEST MOON | 23 |
| SPLITTING THE RAINBOW | 24 |
| SONSTIGE VERFAHREN | 25 |
| | |
| PSYCHOLOGIE | 26 |
| ENTSPANNUNGSTHERAPIE | 27 |
| HYPNOSE (NACH MILTON H. ERICKSON) | 28 |
| SYSTEMISCHE THERAPIE | 29 |
| INDIVIDUELLE BEGLEITUNG | 30 |

ENTSPANNUNG

In unserem täglichen Leben werden hohe Anforderungen an uns gestellt. Es wird erwartet, dass wir schnell, effizient, flexibel sind und möglichst gut funktionieren. Dies kann dazu führen, dass wir beginnen, inneren Druck aufzubauen, uns überfordert fühlen und unser Leben als anstrengend und stressig empfinden.

Mit Hilfe von Entspannungsverfahren möchte ich Ihnen Wege aufzeigen, die dazu beitragen können, Druck abzubauen, das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen sowie innere Ausgeglichenheit und Balance zu finden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht über einzelne Entspannungsmethoden und worum es dabei geht. In sogenannten „Schnupperkursen“ haben Sie die Möglichkeit, mehrere Verfahren in kurzer Zeit kennenzulernen.

Finden Sie heraus, was für Sie am geeignetsten ist und erfahren Sie gleichzeitig, wie leicht und angenehm es sein kann, sich zu entspannen.

ATEMÜBUNGEN

Ganz automatisch atmen wir ein und aus. Je nachdem, an welchem Ort oder in welcher Situation wir uns befinden, kann unser Atem flach, tief, schnell oder unregelmäßig sein.

Mit Atemübungen haben wir die Möglichkeit, unsere Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen sowie den Zeitraum dazwischen zu lenken. Dadurch können wir unsere Achtsamkeit und unsere Entspannung fördern.

AUTOGENES TRAINING

Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884 – 1970), Haus- und Nervenarzt, entwickelte in den 1920er Jahren das Autogene Training aus der Hypnose.

Beim Autogenen Training geht es darum, dass wir lernen, uns selbst (= autogen) durch Übung (= Training) mittels Suggestion (wie beispielsweise „Ich bin ganz ruhig und entspannt“) in einen tiefen Entspannungszustand zu versetzen. Das ist eine sehr weit verbreitete und anerkannte Entspannungsmethode.

FANTASIE- UND TRAUMREISEN

Fantasie- und Traumreisen ähneln einem Tagtraum. Während wir ganz entspannt einer Geschichte lauschen, können wir geistig in eine Traumwelt eintauchen und unserer Fantasie erlauben, sich frei in Bildern auszudrücken. Gleichzeitig rückt unser Alltag etwas in den Hintergrund, so dass wir ein Zeitfenster der Ruhe und Entspannung genießen können.

MEDITATION

Meditation (lat. meditari: sich üben, nachsinnen) ist als Überbegriff für verschiedene Formen des inneren Gewahrseins/Versenkens zu verstehen.

Es gibt viele unterschiedliche Formen der Meditation, wie beispielsweise die stille oder die bewegte Meditation. Ziel einer Meditation ist es, unsere Aufmerksamkeit auf unser Innenleben zu richten und uns dadurch etwas vom Alltag und der Außenwelt zu distanzieren. Auf diese Weise gelingt es uns besser zu entspannen, weil wir Abstand von unseren Gedanken gewinnen können.

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Prof. Edmund Jacobson (1885 – 1976), Arzt- und Psychophysiologe, entwickelte 1938 die Progressive Muskelrelaxation, kurz „PMR“ genannt. Er stellte fest, dass körperliche Verspannungen mit psychischen Belastungen (wie z. B. Angst, Stress) in Zusammenhang stehen können.

Wenn die Psyche Auswirkungen auf unseren Körper haben kann, lässt sich im Umkehrschluss daraus folgern, dass es uns durch gezielte An- und Entspannung von Muskelgruppen möglich ist, die Psyche ebenfalls zu entspannen. Dieses gezielte An- und Entspannen (z. B. die Hand an- und entspannen) nennt man Progressive Muskelrelaxation. Die PMR ist leicht und schnell erlernbar und kann fast überall praktiziert werden.

SCHNUPPERKURSE IN ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Da jeder Einzelne von uns unterschiedlich auf Entspannungsverfahren reagiert und das breitgefächerte Angebot verwirrend sein kann, möchte ich Ihnen Hilfestellung geben bei der Beantwortung der Frage „Was ist für mich das Beste?“

In vier unterschiedlichen „Schnupperkursen“ erhalten Sie in kurzer Zeit Einblick in verschiedene Entspannungsmethoden. Dabei können Sie herausfinden, welches Verfahren für Sie am geeignetsten ist und gleichzeitig erfahren, wie leicht und angenehm es sein kann, sich zu entspannen.

Alle Schnupperkurse können ohne Vorkenntnisse und unabhängig voneinander besucht werden; die Kurse bauen nicht aufeinander auf.





SCHNUPPERKURS 1

Im ersten Schnupperkurs lernen Sie die Wirkung von Augen-, Nacken- und Atemübungen kennen. Anschließend werden Sie in die Welt einer Fantasie- und Traumreise eintauchen.

Für die Dauer dieses Kurses ist es erforderlich, die Kontaktlinsen herauszunehmen!

Dauer: 90 Minuten

SCHNUPPERKURS 2

In diesem Kurs werden Sie eine Atemübung erleben. Des Weiteren wandern Sie in Ihrer Vorstellung gedanklich durch Ihren Körper – Schritt für Schritt vom Kopf bis zu den Füßen – und lernen die Wirkung einer Fantasie- und Traumreise kennen.

Dauer: 2 Stunden



SCHNUPPERKURS 3

Im dritten Kurs kommen Sie in Kontakt mit körperorientierten Entspannungsübungen wie beispielsweise der Lockerung des Körpers. Sie werden eine mentale Kurzentspannung und eine Meditation (z. B. mit Klangschalen) sowie eine Fantasie- und Traumreise erleben, um neue Kraft zu schöpfen.
Dauer: 3 Stunden

SCHNUPPERKURS 4

In diesem Kurs lernen Sie eine bewegte Meditation, Elemente aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation kennen. Zusätzlich lassen Sie Ihre Seele bei einer Fantasie- und Traumreise baumeln.
Dauer: 4 Stunden

**Für alle Entspannungskurse gilt:
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und nehmen Sie ein großes Badehandtuch mit.**



LICHT- UND ENERGIEARBEIT

Die Begriffe „Licht und Energie“ kommen in verschiedenen Bereichen vor, beispielsweise in der Physik, der Chemie und der Biologie. Ganz allgemein kann man sagen, dass alle Lebewesen Energie zum Leben benötigen und dass sie eingesetzt wird, um z. B. einen Körper zu bewegen/zu beschleunigen, etwas zu erwärmen, eine Form zu verändern usw.. Kurzum, für mich ist der gemeinsame Nenner das Wort „Veränderung“.

Wenn hier die Rede von Licht- und Energiearbeit ist, sind feinstoffliche, metaphysische Verfahrensweisen gemeint, die uns dabei unterstützen sollen, sanfte Veränderungsprozesse (beispielsweise für unser persönliches Wohlbefinden) in die Wege zu leiten. Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Auswahl der von mir angebotenen Kurse in diesem Bereich.

CATALANISCHE KÖRPER

Catalanische Körper sind geometrische Formen, die nach dem belgischen Mathematiker Eugène Charles Catalan benannt wurden. Es handelt sich hierbei um insgesamt 13 verschiedene Formen, die wir in Kombination mit farbigem Licht als sogenannte Lichtsprache sehr kraftvoll für unsere persönliche Entwicklung einsetzen können.

Des Weiteren stehen sie mit den sog. inneren Gesetzen wie beispielsweise „alles ist kompliziert“ oder „ich bin nicht würdig genug“ in Verbindung. Diese inneren Gesetze erleben wir häufig als Hindernisse in unserer Entwicklung. Mit den Catalanischen Körpern wird uns die Möglichkeit eingeräumt, eine Veränderung und eine neue Ausrichtung in die Wege zu leiten.

Im Kurs lernen Sie die 12 inneren Gesetzespaare, ihre mögliche Relevanz auf unser Leben sowie die 13 Catalanischen Körper, ihre Wirkungsweise und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten kennen. Es ist vorteilhaft über Kenntnisse in Lichtsprache zu verfügen, jedoch keine Voraussetzung.

DANK AN UNSERE ENGEL

Jeder von uns ist irgendwann in seinem Leben mit Engeln in Berührung gekommen. Manche haben Engelbilder oder -skulpturen gesehen, andere Engelgedichte oder Redewendungen gehört, und einige durften ganz persönliche Erfahrungen mit Engeln erleben.

Viel wurde über Engel geschrieben, und auch in der Bibel finden sie Erwähnung. So unterschiedlich sie auch sein mögen, haben sie doch alle etwas gemeinsam: Engel sind lichte, hochschwingende Wesen, die sich liebevoll in den Dienst stellen. Auf unsere Bitte hin unterstützen sie uns, stehen sie uns zur Seite und vieles mehr.

Der Workshop „Dank an unsere Engel“ bietet uns die Möglichkeit, den Engeln für ihr Dienen und ihre Unterstützung in allen Lebenslagen zu danken. In diesem ca. 3 Stunden dauernden Kurs lernen wir unser Energiefeld sowie den Raum, in dem wir uns befinden, energetisch zu reinigen. Anschließend sagen wir in einem Ritual laut DANKE.

Dies ist eine wunderschöne Gelegenheit für alle! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



LICHTSPRACHE

Lichtsprache entstammt den alten Kulturen der Mayas und Azteken, die ihr Wissen von einer Generation zur nächsten weitergaben. In Mexiko gibt es noch heute einen Stamm, der sie praktiziert und lehrt. Lichtsprache ist eine Art der Kommunikation, in der farbiges Licht mit heiliger Geometrie kombiniert wird. Diese Kombination von Farbe und Form ergibt eine energetische Konfiguration, die gezielt von uns eingesetzt werden kann.

Beispielsweise können mehrere Farben und Formen für die Entwicklung unserer Chakren angeordnet werden, zum Schutz der Wohnung oder anderer Anliegen. Diese Konfiguration wird „Grid“ genannt. Es gibt unterschiedliche Arten von Grids, die in drei aufeinander aufbauenden Kursen von jedem erlernt werden können. Durch das Erstellen von Grids nehmen wir unser Leben selber in die Hand und können wir z. B. energetische Felder bewusster gestalten.



LICHTSPRACHE I

Lichtsprache I ist der Einstieg in eine „neue Welt“. Hier erfahren Sie die energetische Wirkungsweise von jeweils sieben Farben und Formen und wie daraus ein Grid entstehen kann. Sie lernen, einen siebenförmigen Grid für Personen, Objekte oder Orte selber zu kreieren und über die Aura auszustrahlen.

LICHTSPRACHE II

In Lichtsprache II lernen Sie weitere Farben und Formen kennen sowie die Erstellung von 49-förmigen Grids (z. B. für Projekte, Umwelt, Beziehungen etc.). Des Weiteren erhalten Sie sog. „Gesundheitsgrids“ und tiefere Einsicht in die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Lichtsprache.

LICHTSPRACHE III

In Lichtsprache III lernen Sie die Wirkungsweise von 144 Farben und 80 Formen kennen und wie daraus ein 144-förmiger Grid entstehen kann. Hierdurch können sich gänzlich neue Türen öffnen und sich andere Wege zeigen.

DIMENSIONEN

In der Tradition der mexikanischen Curanderos, zu deutsch „Heiler“, werden 144 Dimensionen übermittelt, die wir auch als Entwicklungsstufen verstehen können. Jede dieser Dimensionen kann uns den Zugang zu neuen Fähigkeiten ermöglichen, wie beispielsweise dem Sehen der Aura von Menschen, Tieren, Bäumen und Pflanzen.

Im Kurs „Dimensionen“ erhalten Sie Einblick in drei der 144 Dimensionen. Sie erfahren die jeweiligen Themenbereiche und wofür sie eingesetzt bzw. wie sie angewendet werden können.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, alte, einschränkende Glaubenssätze für einen Augenblick außer Acht zu lassen oder auch zu verabschieden und im Gegenzug neue Möglichkeiten in Ihr Leben einzuladen.





108 TORI

Ein Torus (Plural: Tori) ist eine geometrische Form, die uns im Alltag beispielsweise als Donut, Autoreifen, Rettungsring oder Schwimmreifen begegnet. Es handelt sich hierbei um eine wulstartige Fläche mit einem Loch in der Mitte.

Im Seminar „108 Tori“ befassen wir uns mit der energetischen Wirkungsweise des Torus und wie er uns dabei unterstützen kann, positive Energien einzuladen bzw. zu verstärken und Unausgeglichenheit auszubalancieren.

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

HARVEST MOON

Unter „Harvest Moon“ verstehen wir ein schamanisches Verjüngungsritual, das einmal jährlich im Herbst zelebriert wird – zur Zeit des sog. „Erntemonds“. Gemeint ist damit der Vollmond, welcher der Tag- und Nachtgleiche am nächsten kommt. Hier gibt es ein spezielles Zeitfenster, das sich hervorragend für die energetische Verjüngung anbietet. Lassen Sie sich überraschen!



SPLITTING THE RAINBOW – DEN REGENBOGEN TEILEN –

Jedes Mal, wenn ich einen Regenbogen sehe, freue ich mich über das wunderbare Farbenspiel am Himmel. Sie auch? Der Regenbogen ist seit Tausenden von Jahren in vielen Kulturen ein Symbol, und seine prachtvollen Farben entsprechen denen unserer Hauptchakren.

Im Seminar „Splitting the Rainbow“ beschäftigen wir uns mit den Qualitäten der Chakren und Regenbogenfarben sowie damit, wie beides miteinander wirken kann. Sie erfahren neue Impulse, wie beispielsweise Ihre Chakren harmonisiert, angeregt oder gekräftigt und Ihre Entwicklung mit dem Farbspektrum unterstützt werden kann. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



SONSTIGE VERFAHREN

Aurareinigung

Cord Cutting (Verabschiedung undienlicher Verbindungen)

Soul Pulling (Rückholung von Seelenanteilen)

Lösung von Gelübden

und vieles mehr...

PSYCHOLOGIE

Der Begriff „Psychologie“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Lehre von der Seele“. Heute verstehen wir darunter eher die Wissenschaft vom Verhalten und Erleben eines Menschen. Wenn es in diesen Bereichen (z. B. im Gefühlserleben) zu Leiden, Beeinträchtigungen oder Krisen kommt und eine Behandlung mit psychischen Mitteln (z. B. im therapeutischen Gespräch) stattfindet, spricht man von Psychotherapie.

In meiner Praxis arbeite ich mit:

Entspannungstherapie

Hypnose

systemischer Therapie

Hierbei handelt es sich um lösungsorientierte Verfahren. Das bedeutet, dass Ihr angestrebtes Ziel bzw. die Lösung für Ihr Anliegen im Mittelpunkt steht – nicht das Problem. Die Lösungsansätze erarbeiten wir gemeinsam und gestalten sie so, dass sie in Ihren Alltag integriert werden können. Dieser ganzheitliche Ansatz bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Wege zu beschreiten.

ENTSPANNUNGSTHERAPIE

Unter Entspannungstherapie versteht man eine Kombination aus Psychotherapie und Entspannungsverfahren. Hier liegt der Fokus auf der Lösung von körperlichen und psychischen Verspannungen, die beispielsweise durch Angst hervorgerufen sein können.

Mit den bekannten und bewährten Entspannungsverfahren wie der Progressiven Muskelrelaxation oder dem Autogenen Training und Psychotherapie wird eine Reduzierung der inneren Anspannung und somit eine Entspannung von Körper und Geist angestrebt. Diese Art der Therapie eignet sich besonders bei der Behandlung von Angst, da gemäß der reziproken Hemmung unser Körper/Geist nicht gleichzeitig entspannt und ängstlich sein kann.



HYPNOSE (nach Milton H. Erickson)

Unter Hypnose versteht man einen veränderten Bewusstseinszustand, der auch als Trance bezeichnet wird. Ein Trancezustand kann schlafähnlich wirken und im Sitzen, Liegen oder in der Bewegung stattfinden.

Durch Beobachtung und Erforschung hat Milton H. Erickson eine auf Hypnose basierende und an aktuelle Bedürfnisse angepasste Methode entwickelt. Im Trancezustand wird die Aufmerksamkeit auf unsere innere Erlebniswelt fokussiert. Dadurch können eine Unterbrechung von gewohnten Mustern, der Zugang zu unbewussten Ressourcen, Lösungsstrategien und eine tiefe Entspannung ermöglicht werden.

Die Anwendungsgebiete von Hypnose sind äußerst vielfältig und reichen von der Behandlung von Arbeitsblockaden bis zur Unterstützung bei der Suchtentwöhnung, bei Schlafstörungen, Stress etc.



SYSTEMISCHE THERAPIE

In Deutschland wurde die Systemische Therapie besonders durch das Familienstellen nach Bert Hellinger bekannt, doch es gibt sie viel länger. Die Systemische Therapie entwickelte sich bereits in den 1950er Jahren in unterschiedlichen Ländern und hat – im Gegensatz zu vielen anderen Therapierichtungen – mehrere Begründer.

So gibt es vielfältige Theorien und Methoden wie beispielsweise die Skulpturarbeit nach Virginia Satir oder das Mailänder Modell.

In der Systemischen Therapie wird der Frage nach dem „WIE“ (Wie ist die Beziehung?) mehr Bedeutung beigemessen als dem „WARUM“. Dabei streben wir lösungsorientiertes Denken an und fokussieren uns auf die Stärkung unserer Fähigkeiten. Dies kann unsere Sichtweise verändern und Raum für Neues öffnen.

INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

Gerne begleite ich Sie individuell in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre auf Ihrem persönlichen Weg – ganz so, wie es für Sie und Ihre Lebensumstände angemessen ist.

Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand und erlauben Sie es sich, neue Wege zu beschreiten! Ein Anruf kann der erste Schritt dazu sein. Bei Fragen, Zweifeln oder Unsicherheit kontaktieren Sie mich bitte. Im gemeinsamen Gespräch werden wir sicherlich Klarheit erlangen.

Mit herzlichen Grüßen,

Wiebke Detlefs



ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum

Seminar/Workshop:

am:

Vorname:

Adresse:

mit Wiebke Detlefs

in (Ort):

Nachname:

Telefonnummer:

E-Mail:

Die Anmeldung wird mit Entrichtung des Seminarpreises gültig. Die Veranstalter und Vermieter von Seminarräumen werden von allen Haftungs- und Schadenersatzansprüchen freigestellt. Des Weiteren ersetzt die Teilnahme am Seminar weder medizinische noch psychiatrische Behandlungen und/oder Medikamente.

Ort, Datum:

Unterschrift:



Wiebke Detlefs
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Am Moosfeld 26
81829 München



ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum

Seminar/Workshop:
am:
Vorname:
Adresse:
.....
.....

mit Wiebke Detlefs
in (Ort):
Nachname:
Telefonnummer:
E-Mail:

Die Anmeldung wird mit Entrichtung des Seminarpreises gültig. Die Veranstalter und Vermieter von Seminarräumen werden von allen Haftungs- und Schadenersatzansprüchen freigestellt. Des Weiteren ersetzt die Teilnahme am Seminar weder medizinische noch psychiatrische Behandlungen und/oder Medikamente.

Ort, Datum:

Unterschrift:



Wiebke Detlefs
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Am Moosfeld 26
81829 München

Herausgeber (V.i.S.d.P.)

Wiebke Detlefs

Am Moosfeld 26

81829 München

Gestaltung: Julia Wörle (zwischen-drin.de)

Fotos: Allan Richard Tobis (Creativ Fotostudio), Shutterstock

Urheberrechte der Bilder von Shutterstock:

My Portfolio, Chepko Danil Vitalevich, Insago,
CS Stock, Subbotina Anna, SJ Travel Photo and Video,
Ozerina Anna, Click Bestsellers, Stockcreations

Eric Gevaert, Optimarc, Itlada, Thanapun
Fotohunter, Yummyphotos, Khomulo Anna

Druck: print24, 01445 Radebeul

Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

Wiebke Detlefs

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Am Moosfeld 26, 1. OG
(Ecke Schatzbogen)
81829 München-Trudering

Tel. (089) 45 45 50 09

Termine nach telefonischer Vereinbarung

E-Mail: kontakt@praxis-detlefs.de

Internet: www.praxis-detlefs.de