



Newsletter 2020/2021

Praxis für Biodynamische Körpertherapie

körperpsychotherapeutische und
traumatherapeutische Verfahren
Prävention

**Alle Kursangebote
in Würzburg (Altstadt)**

**Phänomene unserer
schnellelebigen Zeit:**

Überforderung,
Orientierungslosigkeit,
Sinn-Erschöpfung, Druck,
chronische Anspannung,
Depression, existenzielle
Angst, Somatisierung u.a.

**Wie können wir den
Faktoren begegnen,** die
alltäglich auf uns
einwirken, einen neuen
Umgang finden mit uns
selbst, Selbstbestimmtheit
und Lebensqualität er-
reichen und auch mehr
Ruhe & Ausgeglichenheit?

Die sanfte Körperarbeit aus der Biodynamischen Psychologie arbeitet auf der Bedürfnissebene und gibt dem individuellen Prozess Raum. In der körperorientierten und kreativen Herangehensweise steht die Selbsterfahrung im Mittelpunkt.

Selbsterfahrung

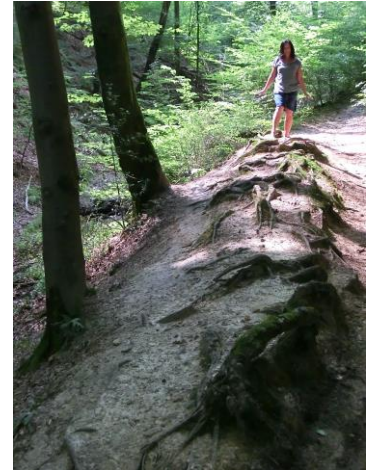
Stressbewältigung

Burn-out Prävention

In den täglichen Anforderungen und der Ansammlung von psychischer Anspannung, brauchen wir ein regelmäßiges Zur-Ruhe-kommen. Eine Erinnerung an den Ort, wo wir in unsere innere Mitte, Kraft und Balance zurückfinden. An dieser Stelle lade ich Sie ein mal bewusst ein- und auszuatmen - Pause - Zeitzone der Unverfügbarkeit aktivieren!

Dieser Ort ist unser Körper. Im sich selbst zuwenden, Geschehenlassen und im freien Ausdruck der inneren Impulse, erfahren wir den Körper als ein Gefäß für unsere Energie, Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse.

Zur Selbsterfahrung, Ressourcenfindung und Stressbewältigung biete ich in Einzelarbeit und Gruppen mehrere selbstregulierende und selbstentspannende Methoden an, die leicht zu erlernen und in den eigenen Alltag zu integrieren sind. [Schauen Sie gerne über mein Angebot, wie ich Sie begleiten kann...](#)



Meditation

Meditation in der kleinen Gruppe: Es gibt weniger starre Vorgaben, vielmehr eine ganzheitliche Art der Unterstützung in Meditation, die kulturell verschiedene Ursprünge hat und sich in meiner Art der Arbeit individuell aus den aktuellen Bedürfnissen der Gruppe modelliert.

Heilsame Stille erfahren inmitten der Gedanken...

Meditation dient nicht nur der Entspannung und einem Zur-Ruhekommen. Es ist auch eine Achtsamkeitspraxis, um mehr Präsenz und Zentrierung im Hier und Jetzt erfahrbar werden zu lassen. Es kann bedeuten gelassener mit Sorgen, Ängsten, Stress und Emotionen umgehen zu lernen, einen Zustand zwar zu bemerken - ohne zu bewerten - und so eine beobachtende Haltung zu den Ereignissen im Außen zu schaffen.



Beginn: [Neue Termine in der Vorbereitung – bitte anfragen.](#)

Als Zyklus buchbar: 5 Termine 14-tägig

Kursgebühr: 75,- €

(15 € pro Termin 1,5 Std.)

KursOrt: Würzburg

Anmeldung: über das Kontaktformular oder per E-Mail: tina.tingelhoff@gmx.de

Körpertherapie in der Frauengesundheit

In kaum einem anderen Bereich spielt die Psychosomatik eine so große Rolle wie in der Frauengesundheit. Meine Arbeit beinhaltet Angebote und Beratung für Frauen, die an => **Erschöpfungssyndrom, depressiven Syndromen** oder **Schmerzsyndrom** leiden; Frauen die von einer => **onkologischen Diagnose** u/o **Organverlust** durch andere Ursachen betroffen oder mit anhaltenden Beschwerden in der Folge belastet sind. Dies bedeutet individuelle Unterstützung in der persönlichen Aufarbeitung, Neuorientierung, Begleitung durch alle Phasen der medizinischen Versorgung und darüber hinaus.



Hier biete ich Nachsorgeangebote als traumasensible Einzelarbeit und KleinGruppenarbeit an. Bitte stellen Sie Ihre Anfrage über das Kontaktformular o. per E-Mail: tina.tingelhoff@gmx.de



Erschöpfungssyndrome

work-life-balance

Stressbewältigung und Resilienz im Alltag und Beruf
auch für Menschen in helfenden Berufen

Es gibt genug Gründe erschöpft zu sein

Der Begriff "**Burn-out**" ist etwas, worunter wir eine Vielzahl an psycho-somatischen Symptomen und Befindlichkeiten zusammenfassen, d.h. im Zusammenhang betrachten müssen. Klassifiziert wird das Burn-out-Syndrom unter der Anpassungsstörung (mit verlängerter depressiver Reaktion). Differenzialdiagnostisch wichtig abzuklären: Nicht selten mündet oder zeigt diese Symptomatik bereits eine **Depression** - je nach den ursächlichen Faktoren, ob aus der Leistung oder dem Leiden entstanden.

Belastende Ereignisse, die nicht oder unvollständig aufgearbeitet werden konnten; familiäre u./o. berufliche Situationen, die langanhaltend belastend waren/sind und für die es bisher keine adäquate Lösung gab; als auch Selbstwert-thematiken und erlernte Kompensationen wie Leistungsmuster, die im Hintergrund dysfunktional wirksam sind...! Wenn es keine Lösung gibt, bürden wir die Anstrengung, Überanspannung und innere Verzweiflung dem ES oder dem KÖRPER auf. Hier wirkt das ähnlich einem **Gefrierbrand** – ein inneres Ausbrennen beginnt - seelisch, energetisch u. körperlich.

Im Vorfeld kann sich die Symptomatik über ein länger anhaltendes **Erschöpfungssyndrom** äußern: **Vegetative Dystonie** - und Sie finden vielleicht trotz gewisser Gegenmaßnahmen nicht mehr richtig in die Kraft und innere Ruhe zurück. Die psycho-vegetative und körpereigene **Selbstregulationsfähigkeit** ist bereits so eingeschränkt, dass weitere Symptome sich manifestieren, z.B. Bluthochdruck, körperliche Schmerzen, anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, niedergedrücktes Stimmungsbild, Reizbarkeit, Vermeidungstendenzen, nachlassende Leistungsfähigkeit. Finden Sie sich hier wieder? Alle funktionellen Regelkreisläufe im Körper können beeinträchtigt sein (Hormone, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel...).

Sind Sie betroffen? Setzen Sie an dieser Stelle ein STOPP!

Burn-out bedeutet jedoch psychiatrisch keine Erkrankung. Es ist vielmehr eine **Sinnerschöpfung**, die das Verlangen hervorbringt nicht mehr konkurrieren und funktionieren zu müssen. Es ist ein intrapsychischer Mechanismus, der nach Entlastung strebt, dieser ermöglicht innerem und äußerem Druck nicht länger mit Widerstand zu begegnen und Überforderung einzugestehen.

Erschöpfung bewusst wahrzunehmen und innezuhalten kann bedeuten = **Zeit zur Einsicht erlauben**. In der Hinwendung an uns selbst begeben wir uns aus allen Anforderungen des Alltags heraus in eine **Zeit-Zone der Unverfügbarkeit**, in der wir uns selbst noch einmal neu und heilsam begegnen können. Die sanfte Körperarbeit aus der Biodynamischen Psychologie unterstützt hier bedürfnisorientiert und gibt Raum für Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit, Techniken zur Selbstbefähigung, Entspannung und Wohlbefinden. Eine therapeutische Begleitung auf Zeit ermöglicht **Entlastung** und **Unterstützung**. **Neue Perspektiven** und Handlungsentwürfe können erarbeitet werden.

Hier biete ich ressourcenorientierte

KleinGruppenarbeit an. Bitte stellen Sie Ihre

Anfrage über das **Kontaktformular** oder

per E-Mail: tina.tingelhoff@gmx.de

Gruppenangebote
Gesprächskreise
Körperarbeit/Massagen

erfolgen alle unter
Einhaltung der aktuellen
Richtlinien in Bezug auf
Coronaschutzmaßnahmen.

Biodynamische Psychologie – therapeutische Massagen

Die Kraft der

Selbstregulationsfähigkeit

Biodynamische Psychologie, Körperarbeit und Körperpsychotherapie ist eine ganzheitliche, wachstumsorientierte Methode, die der natürlichen Lebensbewegung folgt, persönliche Entwicklung unterstützt, individuelle Ressourcen und Potenziale stärkt.

Techniken der Körperarbeit, Körperpsychotherapie und Massagen ermöglichen tiefer zu entspannen sowie Konflikte in Beziehung und Alltag kreativ zu bewältigen.

Die Methoden aus der Biodynamischen Psychologie bestehen neben der Körperarbeit zu einem wesentlichen Teil aus strukturierten **Massagen**. Diese können über die Erfahrung der inneren Selbstberührung zu mehr Körperbewusstsein beitragen und eröffnen damit Möglichkeiten, auch eigene Themen im körpertherapeutischen Kontext zu bearbeiten. Sie wirken bedürfnisorientiert, **vegetativ selbstregulierend**, auf allen Ebenen herausklärend und regulierend: auf **Stressreste, Toxinen und verfestigte Anspannungszustände in Organen, viszerale Schichten, Muskeln, Faszien, Geweben, Haut, dem feinstofflichen Körper** und beeinflussen darüber die **Selbstregulationsfähigkeit, die psychische Gestimmtheit und das Energieniveau**. Diese sanfte körperorientierte Herangehensweise kann das eigene unabhängige Wohlbefinden wiederherstellen.

Für Frauen nach gynäkologischen Operationen beinhaltet diese Art der Massage halt- und heilgebende Aspekte. Die Biodynamische Therapie vertraut hier auf die psychovegetative-, seelische- und körpereigene Fähigkeit zur Selbstregulation. Betroffene Frauen erhalten individuelle Seinsbestätigung und bedürfnisorientierte Unterstützung in einem geschützten therapeutischen Raum.

Text©Tina Tingelhoff2020 Praxis für Biodynamische Körpertherapie

Büroanschrift: Schillerstr.17, 97215 Uffenheim - Newsletter 2020/2021

