

Lebe deine Melodie

Gesundheit, Freude und Erfüllung durch salutogene Kommunikation

Von Kindheit an speichern wir Beziehungserfahrungen, die unser Kommunikationsverhalten im späteren Leben bestimmen.

Manchmal behindern uns diese Verhaltensmuster als Erwachsene.

Wir kämpfen um Anerkennung und Status, bis der **Burn-Out** droht. Oder wir leben unsere Wünsche und Bedürfnisse nicht, werden durch Überanpassung krank oder depressiv.

„**Lebe deine Melodie**“ ist ein Kreativtraining im Sinne der **Salutogenese**. Es ermöglicht das gesunde Zusammenspiel von Körper, Seele, Geist und sozialer Interaktion. Wir entdecken, was uns gut tut und gewinnen Klarheit, Freude und Gesundheit.

Durch lustvolles (Theater-) Spiel verwandeln wir uns, erleben neue Persönlichkeitsfacetten und lernen, Bedürfnisse zu äußern.

In der meditativen Versenkung finden wir Frieden und machen die heilsame Erfahrung, uns selbst anzunehmen. Wir erkennen die Aufgabe, die unser Leben mit Sinn erfüllt.

Unsere Beziehungen werden lebendig und stimmig.

Termine auf Anfrage