

Finklar

Balance your Life

in der Krisenzeit

Beratungs- u. Qigongpraxis



Körperorientierte, psycholog.

- energetische Beratung mit

Qigong & Traumarbeit

mit Regine Parten

Taiji-Qigong

Individual-Einzelstunden

Kontaktbeschränkungen, weniger Bewegungsmöglichkeiten, weniger persönlicher Austausch, andere Anforderungen in Homeoffice, Homeschooling und Co., kein sozialer, gesellschaftlicher und kultureller Ausgleich!!!!

Diese Pandemie kann uns in eine ernsthafte, persönliche Krise führen.

Ich unterstütze Sie gerne in dieser Zeit, dass Sie Meister werden im:

- Lösen Ihrer inneren u. äußeren Konflikte
- Lösen Ihrer Stress- u. Anforderungssituationen
- Lösen Ihrer körperlichen Beeinträchtigungen
- Lösen Ihrer Ängste

1). Eine erste gute Möglichkeit wieder in eine bessere Balance in Körper und Geist zu kommen, ist die Übungsmethode des **Taiji-Qigong**. Qigong ist wesentlich mehr als Körperübung. Qigong ist ein Üben der Balance von Körper, Geist und Seele/Psyche.

Wir sind komplexe Wesen und Körper, Geist und Psyche wirken und arbeiten nicht getrennt voneinander, sie wirken aufeinander und arbeiten miteinander.

„Qigong ist ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft – ein Lauschen, was sie einem sagen will.“ Jiao Guorui



Achtsame, langsame Körperbewegungen, ganz im

Hier und Jetzt machen unseren Körper wieder durchlässiger, lösen Stauungen auf, physische, wie auch geistige und energetische.

Das Üben lässt uns zur Ruhe kommen, aber auch neue Frische und Kraft gewinnen. Daraus erwächst ein freier Geist, neue Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten treten in Erscheinung.

Taiji-Qigong-Einzelstunden

- Individuell für Sie angepasste Stunden
- terminlich ganz individuell vereinbaren
- im Einklang oder im Wald

Einfache Einzelstunden

60 min. € 39,-
5 x 60 min. € 165,-

Outdoor-Einzelstunden im Wald

Der Wald unterstützt unsere Atmung, wirkt stressabbauend, unterstützt eine bessere Konzentration auf den Qi-Fluss, gibt uns einen Übungsraum fernab vom Alltag, Bäume geben uns Kraft, mehr Klarheit und Qi-Fluss im Üben

75 min. incl. Vorbereitung im Gehen zum Übungsplatz und Zurückgehen € 45,-

Taiji-Qigong ist eine achtsame Bewegungsarbeit. Achtsamkeit meint eine bewusste, nicht wertende Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick = Wahrnehmung, was wirklich ist – JETZT. Es bedeutet innehalten, wahrnehmen u. annehmen

„Achtsamkeit ist eine einfache und gleichzeitig hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ Jon Kabat-Zinn

Eine gute Möglichkeit, den Zugang zu unserer Innenwelt sicher zu steuern und wirklich im Hier und Jetzt anzukommen, ist die Arbeit mit unserem Körper. Unser Körper sendet uns Signale, wir müssen nur lernen, sie zu erfassen und zu verstehen.

2.) Eine zweite Möglichkeit noch tiefergehend wieder in eine gute Balance zu kommen, ist die **psychologische, körperorientierte Arbeit in Verbindung mit Qigong**. Oder auch eine spirituelle Arbeit mit Achtsamkeitsübungen, Qigong und spiritueller Traumarbeit.

Dieses individuelle Coaching hat sein Fundament vor allem in der Arbeit mit den Fünf Wandlungsphasen/ Elementen der TCM /Traditionelle Chinesische Medizin).

5 Wandlungsphasen/Elemente

Mit Hilfe dieser Wandlungsphasen und der dazu-gehörigen Meridianlehre finden wir gemeinsam heraus, wie Sie wieder in Ihr Gleichgewicht kommen können. Dies erarbeiten wir im Gespräch und suchen dazu die passenden Qigong- und Achtsamkeits-Übungen.

„Die Fünf-Elemente-Lehre ist wie die Blüte einer wilden Rose...schlicht und schön!...Die schlichte Schönheit liegt in Ihrer Einfachheit und Bildhaftigkeit.“

Marian Leuthold

Individuelle Beratung

Da eine Arbeit an sich selbst etwas sehr Persönliches und natürlich auch nur möglich ist, wenn ein Vertrauensverhältnis zwischen Klient und Berater entstehen kann, biete ich zunächst ein Kennenlernen an:

Kleines Kennenlerngespräch (30 min.) € 25,-

Erstanamnese (ca. 80-100 min.) ca. € 79,-
(nach Kennenlerngespräch vergünstigt € 55,-)
längeres Gespräch mit Körperwahrnehmung u. -übung

Aufbauende Beratungspakete

z.B.: 3-6 weitere Termine je 60-90 min. mit erarbeitendem Gespräch, Achtsamkeits- und Qigong-Übungen oder spiritueller Traumarbeit
je Termin ca. 46,- € bis 80,- €

Nach Absprache in der Erstanamnese arbeite ich ein bis drei mögliche Behandlungspakete mit Preisangebot aus. Sie wählen eines oder geben Änderungswünsche an. Dann schließen wir einen Beratungsvertrag ab und vereinbaren die gewünschten Termine.



Regine Parten

-Massagepraktikerin
-Taiji-Qigong-Lehrerin
seit 2007
-Psycholog. Beraterin
-spirituelle Schulung u.
Achtsamkeitsarbeit seit 2002
-Naturkosmetikerin,
staatl. anerk. Kosmetikerin
seit 1994, Praxis in Dorfen

seit 2009. Geb. 1969 in Stuttgart, wohnhaft in
Bayern seit 1994, in Dorfen seit 1996. Taiji-Qigong-
Praktizierende seit 1994.

Viele Erkrankungen, Störungen, Rückschläge, „Burn-
outs“ haben Ihre Ursache in einem **Ungleichgewicht**
der Energien in uns selbst und fehlender Präsenz.

Lange nehmen wir nicht wahr, dass wir aus dem
Gleichgewicht geraten sind, unsere Mitte verloren
haben, zwischen den Stühlen sitzen, dazwischen
hängen, getrieben sind ohne Rast und Ruhe, etc.
Erst wenn wir „am Boden liegen“. merken wir,
dass wir etwas ändern müssen.

***Jede Krise ist eine Chance,
jetzt anzufangen, Dein Leben und Dich
wieder in Balance zu bringen.
Halte jetzt inne und nimm wahr!***

***Dein Körper spricht mit Dir,
höre zu, er kann Dir helfen!***

Es ist möglich, aus eigener Kraft aufzustehen und
neue Wege zu gehen, bewusster, klarer und vor
allem mit viel mehr Energie, Lebensfreude und
Leichtigkeit. Das ist keine Zauberei, es braucht nur
einen klaren Fokus und Bereitschaft dazu.

Dabei möchte ich Dir helfen, Dich
in Deiner Kraft unterstützen, Dich
begleiten genau so wie es für Dich
genau jetzt stimmig ist.

Alles ist möglich, wenn Du selbst bereit dafür bist.

**Individuell,
denn Du bist einzigartig!
Flexibel,
denn alles wandelt sich, auch Du!
Persönlich & achtsam,
denn das öffnet Herz & Geist in Dir!**

Es ist mir sehr wichtig, genau die Beratungs-
/Bewegungsvariante zu finden, die für Dich genau zu
diesem Zeitpunkt die richtige ist. Es gibt unzählige
Variationsmöglichkeiten, die sich verändern dürfen.

Ziel ist es immer, dass Du am Ende



***gestärkt und entspannt
mit klarem Geist
ruhend in Deiner eigenen Mitte
im Fluss des Lebens
gelassen und freudig
im Leben stehst.***

Einklang

Schule für Taiji-Qigong
Beratungs und
Massagepraxis
Regine Parten
Am Mitterfeld 4,
84405 Dorfen
Tel. 08081-8169/01515-
2255689 info@einklang-ganzsein.de
www.einklang-ganzsein.de

