

## Die Seele schweigt - der Körper spricht

In unserer „kopflastigen“ Welt machen immer mehr Menschen die Erfahrung, dass sie für die Lösung ihrer Probleme auch ihren – oft so vernachlässigten – Körper beachten müssen.

In meiner Arbeit als Systemaufstellerin und Körpertherapeutin erlebe ich immer wieder, dass unsere Körperstruktur Ausdruck unserer physischen, emotionalen und geistigen Verfassung ist. Sie offenbart unsere früheren Erlebnisse und unsere gegenwärtige Persönlichkeit. Wir Menschen tragen somit jegliches Wissen über das, was uns gut tut, in uns.

Sobald wir uns unseres Körpers wirklich bewusst werden, mit ihm arbeiten und ihn erleben, gewinnen wir ein völlig neues Verhältnis zu uns selbst und entdecken freudvolle Alternativen und Möglichkeiten in der Auseinandersetzung mit uns und der Welt.

*B. Arimond*



## Psychologische Beratung und Coaching für Privat und Unternehmen

Systemaufstellung | Beratung | Körperarbeit

Birgit Arimond  
Wenzelbachstraße 63  
D - 54595 Prüm  
Tel. +49 (0) 65 51 - 98 13 672  
info@birgit-arimond.de



Aktuelle Seminar-Termine & weitere Informationen auf  
[www.birgit-arimond.de](http://www.birgit-arimond.de)



# ARIMOND

aufstellen • beraten • entwickeln

## Familienaufstellungen - Systemaufstellungen

Familienaufstellungen-Systemaufstellungen sind eine wunderbare Methode, die in uns wirkenden Bilder und Handlungsmotive sichtbar zu machen. Unsere Interaktions- und Beziehungsmuster finden in der Aufstellung einen sehr anschaulichen Ausdruck und geben in kurzer Zeit viele Informationen über eine Situation oder über ein System. So wird das, was in der Tiefe wirkt begreifbar und es können Einsichten, Lösungen und Handlungsmöglichkeiten gewonnen werden. Mögliche Fragestellungen für eine Aufstellung:

Wo stehen wir in unserer Partnerschaft? Was kann ich tun, um eine Verbesserung herbeizuführen? Ist die Liebe zwischen meinem Partner und mir noch vorhanden oder ist sie uns verloren gegangen?

Wie finde ich einen besseren Zugang zu meinem Kind? Wie wirken sich meine Lebensveränderungen (Trennung; neue Partnerschaft; etc.) auf meine Kinder aus? Welche Ursachen haben die Schulprobleme meines Kindes? Worin können die Verhaltensauffälligkeiten meines Kindes begründet liegen?

Was belastet das Verhältnis zwischen mir und meiner Mutter / meinem Vater? Wo stehe ich in unserer Familie? Was steckt hinter Symptomen wie Rückenschmerzen; Migräne; Magersucht; etc.

Woher rühren die Konflikte an meinem Arbeitsplatz? Was motiviert mich wirklich? Wie kann ich mich in einer bestimmten Konfliktsituation verhalten? Einerseits – Andererseits; Welche Entscheidung soll ich treffen?



## Psychodynamische Körper und Energiearbeit

Körper & Seele sind nur gemeinsam stark. Studien offenbaren verblüffende Verbindungen zwischen Körper und Psyche. Bewegungen und Haltungen lenken unsere Empfindungen und Urteile. Gefühle und Gedanken drücken sich körperlich aus und sind abhängig vom Körper. Der Körper versteht sich somit als Schlüssel zum seelischen Glück.

Als Möglichkeit zur ganzheitlichen Körpererfahrung verhilft die Psychodynamische Körper- und Energiearbeit zu mehr Lebendigkeit, Selbstbewusstsein und Klarheit. Sie basiert auf den vier Säulen:

1) Bioenergetik

2) Biodynamik

3) Gestalttherapie

4) Posturale Integration

Ziel dieser ganzheitlichen körpertherapeutischen Arbeit ist es, mit Humor, Freude und Leichtigkeit unser Körperbewusstsein zu schulen und die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele besser zu erkennen.

Die Körperarbeit steigert unsere Lebensqualität, intensiviert unsere Selbstwahrnehmung und dient dem Aufbau unseres Selbstwertgefühls. Sie hilft uns, den Herausforderungen des Lebens leichter und zuversichtlicher zu begegnen. Regelmäßig angewendet wirkt sie präventiv gegen:

Burnout Stress Chronische Erkrankungen

Neben der Möglichkeit zur Einzelarbeit biete ich die Psychodynamische Körper- und Energiearbeit auch in regelmäßig stattfindenden Gruppenkursen an.

Aktuelle Kurstermine finden Sie auf [www.birgit-arimond.de](http://www.birgit-arimond.de)

