

Qigong • PsychologischeBeratung • Meditation • Klangschaln

Silvia Macdonald

Kontaktieren Sie mich gerne: silmac@online.de • silvia-macdonald.de • 04361 514702

Es gibt viele Themen in unserer modernen und komplexen Welt, die herausfordern und Fragen auslösen können.

Immer mehr Menschen sehnen sich nach Entspannung, Ausgeglichenheit und Ruhe. Ich möchte Ihnen einen Eindruck darüber geben, wie Sie selbstwirksam, z.B. durch Qigong und Meditation, zu Ihrer inneren Balance und Kraft zurückfinden und diese in den Alltag integrieren können. Ich begleite Sie und unterstütze Sie darin, durch Qigong oder Beratung Ihre Ressourcen zu entdecken und Ihre ganz eigenen Lösungswege zu finden. Entwickeln Sie neue Blickwinkel und Perspektiven!



Meine Tätigkeitsfelder

- Psychologische Beraterin (ASA Universität Kiel) PEP® nach Dr. Bohne
Qigong Lehrerin der DQGG
Klangschalenthérapeutin
- Kursleiterin für Klangmeditationen



Einzeltermine können gerne telefonisch vereinbart werden. Für die Qigong Kurse und die Bezuschussung durch die Krankenkasse ist eine Anmeldung erforderlich.

Kontaktieren Sie mich gerne bei Fragen zu Qigong, psychologischer Beratung und Klangschalnmassagen in Oldenburg in Holstein und im Vitalcenter Neustadt.

Qigong - Weg zur inneren Balance

Qigong ist eine alte chinesische Methode, bei der wir selbst aktiv werden und etwas für die eigene Gesundheit tun können. Die Übungen stärken und harmonisieren unsere Lebensenergie, das "Qi". Qigong bietet die Möglichkeit, Ressourcen und Potentiale zu entfalten. Deshalb ist Qigong hochaktuell und wird in der Psychotherapie und in der Medizin anerkannt und aufgenommen (z.B. bei Stresserkrankungen, posttraumatischen Störungen, in der Vorbeugung und Behandlung von Fehlhaltungen, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Osteoporose usw).

Die uralte und weise Kunst der Lebenspflege Qigong verbindet im Üben Körper, Atem und Geist. Wir finden dabei die innere und äußere Haltung, wir schenken dem Körper Aufmerksamkeit. Durch die speziellen Haltungen und Bewegungen wird der Körper flexibler, das Körpergefühl feiner, die Haltung natürlicher. In spielerischer und gelassener Weise wird der Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahrbar. Wir können den eigenen Körper wahrnehmen und das Vergleichen und das "etwas leisten müssen" getrost vergessen. Dies überträgt sich in den Alltag und so erfahren wir uns selbst. Wir können spüren, wann wir Ruhe und Pausen brauchen und erkennen, dass wir sie uns gönnen dürfen.





Psychologische Beratung

Fühlt sich Ihr Leben schwer an? Wünschen Sie sich Balance? Sie haben ein konkretes Thema, das Sie beschäftigt, Ihre Gedanken drehen sich im Kreis und Sie haben das Gefühl keinen klaren Kopf mehr zu bekommen? Sie wünschen sich mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Raum für sich persönlich damit Sie wieder kraftvoll Ihren Alltag meistern können?

Alles Ungeklärte kostet Lebensfreude und Energie. Ziel meiner Beratung ist es, mit Ihnen gemeinsam in einem überschaubaren zeitlichen Rahmen möglichst konkrete Lösungen für Ihre Lebenssituation zu finden. Dieser Weg darf in Leichtigkeit und mit Humor gegangen werden. Hier gibt es unterschiedliche Methoden, wichtig ist es mir, die passende für Sie zu finden.

**„Blicke in Dein Inneres! Da drinnen ist eine Quelle des Guten, die nimmer aufhört zu sprudeln, wenn Du nur nicht aufhörst zu graben.“
Marc Aurel**



Klangmassage • Klangmeditation • Klangbäder

Klangschalen und ihre beruhigende, ausgleichende Wirkung begleiten mich schon lange. So habe ich mich schließlich auch zur Klangschalentherapeutin und Kursleiterin für Klangmeditationen ausbilden lassen.

Klangschalen aktivieren die Selbstheilungskräfte und fördern die eigene Körperwahrnehmung. Zudem unterstützen sie die Entspannung des ganzen Körpers und wirken beruhigend auf die Atmung sowie auf das Herz-Kreislauf- und Nervensystem. Die Wirkung der Klangschalen wird damit erklärt, dass das Wasser, aus dem der menschliche Körper zu ca. 70-80% besteht, durch die Schallwellen in Bewegung gesetzt wird. Dieser Effekt soll letztlich wie eine innere Massage der Körperzellen wirken und körperliche Verspannungen sowie seelische Blockaden lösen. Dabei schwingen die Zellen zunächst mit der Frequenz der Klangschale und finden nach kurzer Zeit zu ihrem eigenen Rhythmus zurück.



**Schauen Sie auf die Angebote meiner Webseite, hier finden Sie auch Preise und mehr!
Kontaktieren Sie mich gerne: silmac@online.de • silvia-macdonald.de • 04361 514702m**

Gutschein für eine Klangschalenmassage

Möchten Sie einem lieben Menschen eine Freude bereiten? Dafür biete ich Gutscheine für Klangschalenmassagen an.

