

Integralis® Methode

Durch die Integralis® Methode lernen Sie, Veränderungsprozesse zu verstehen, mit zu gestalten, mitfühlend und sinngebend zu handeln und unübersichtliche Situationen zu meistern.

Die Integralis® Methode vermittelt auf wunderbare Weise die Integration von körperlichem Erleben, bewusstem Umgang mit Gefühlen, die Entwicklung einer starken Persönlichkeit und die innere Öffnung zu seelisch-spirituellen Dimensionen. Der systemische Blickwinkel bezieht zudem die Auswirkungen des familiären und gesellschaftlichen Umfeldes auf die eigenen Lebensumstände mit ein. Wir lernen, über das verstandesgemässe Erfassen unserer Welt hinauszugehen, entwickeln neue Kompetenzen und die Fähigkeit mehrperspektivischen Handelns. Dies ermöglicht, gemeinsam mit Ihnen den passenden Zugang für Ihre Themen und Fragestellungen zu finden.

Die Integralis® -Methode ist körperorientiert, systemisch und transpersonal:

körperorientiert

Indem wir den Körper wahrnehmen, gelangen wir in einen unmittelbaren, fühlenden Zugang zu uns selbst. Dieser Kontakt kann uns ermöglichen, die zuvor unbewussten Botschaften des Körpers zu verstehen. Wir gelangen in ein Gegenwartsbewusstsein und öffnen die Tür zu unserem inneren Zuhause.

systemisch

Dem systemischen Ansatz liegt das Wissen zugrunde, dass die persönlichen Lebensthemen nicht nur individuell verstanden werden können. Wir leben in Beziehungsnetzen, übernehmen darin Aufgaben, die wir oft nicht wirklich kennen. Wir wiederholen Beziehungsmuster, ohne es tatsächlich zu wollen. Durch das Verstehen von Beziehungsdynamik eröffnen sich Chancen für ein selbstbestimmtes Leben.

transpersonal

Immer wieder können wir aus der Fixierung auf unsere persönlichen Probleme aussteigen, das Sein hinter unseren Gedanken und Konzepten erfahren und aus diesem inneren Raum Kraft und Zuversicht für unser Leben schöpfen.

Achtsamkeit ist das Fundament der integralen Begleitung von Menschen. Sie umfasst den Respekt für die Unterschiedlichkeit von Menschen und ihren individuellen Zugängen zum inneren Selbst. Sie achtet den Zyklus von "Entstehen - Entfalten - Vergehen", der im Leben jedes Menschen wirkt.