

Nicole Mara

EINFACH SEIN.



DICH AUSPROBIEREN
BEI DIR ANKOMMEN
DIR SELBST BEGEGNEN

RAUM FÜR WANDLUNG
RAUM FÜR ENTWICKLUNG
RAUM FÜR NEUES
RAUM FÜR HEILUNG
RAUM FÜR DICH

ICH BEGLEITE MENSCHEN IN
JEDEM ALTER AUF IHREM
WEG ZU SICH SELBST

MEINE ARBEITSWEISE

Wesentlich werden und über körperorientierte Begleitung wieder zu dir selbst finden. Der Körper ist unser Kompass, in dem sich Seele, Herz, Sinne, Natur und Geist verkörpern. Der Körper ist immer in der Gegenwart und trägt eine Weisheit in sich, die zeitlos ist.

Die Methode der „Ich-orientierten Identitätstherapie“ bietet die Möglichkeit, in einem gehaltenen Raum unseren inneren, oft frühkindlichen und traumatisierten Anteilen zu begegnen und unsere tief im Unbewussten verdrängten und abgespaltenen Aspekte ins Bewusstsein zu bringen.

So kann Orientierung und ein tiefes Gefühl von „Ich bin“ entstehen.

Mit Elementen wie Ausdruck, Spiel und kreative Gestaltung werden innere Themen sichtbar gemacht. Durch Bewegung, Rollen, Symbole oder Geschichten können Gefühle, Erfahrungen und neue Wege erlebt werden.

Ich begleite dich mit deinem Anliegen in einem sicheren Rahmen – einfühlsam, achtsam und auf Augenhöhe. Wir brauchen Sicherheit, Raum und Zeit – damit Heilung, Vertrauen und Lebendigkeit wieder wachsen können.

Wir nutzen die Kraft und Präsenz der Natur als unterstützenden Raum für innere Prozesse. Eigene Ressourcen erkennen, die Resilienz zu stärken und zurück in die Selbstermächtigung zu kommen.

AUF DEM WEG
FÜR EINE WELT MIT
GESUNDEN & ZUFRIEDENEN
MENSCHEN.

Nicole Mara
einfach.sein@gmx.ch
077 429 54 84
Praxis in Teufen/St. Gallen
Kosten: 160.-/90 Minuten

