

Bitte
mitnehmen!

FreiZeitSchrift

Das Lokaljournal mit Herz!

Im Heft:
KÖRPER.SEELE.GEIST.
Der große
Frühlingssonderteil!



Klein aber fein...
WOLFGANG NIEDECKEN
im Blauen Haus
Es gibt noch
wenige Restkarten!



8 Jahre FreiZeitSchrift!

www.freizeitschrift.de

Wir tun was!

Feldafing
Frauen helfen Frauen
Frühlingsbasar
beim Zonta Club

Essen & Trinken

Dießen
Happy Birthday Mariol!
10 Jahre „La Gondola“
am Marktplatz

Kunst & Kultur

Herrsching
Cascha Art
Stoffcollagen von
Carmen Schafft

Handel & Handwerk

Weilheim/Schongau
Hand in Hand fürs Oberland
Die Fusion der
Sparkassen

Körper & Seele

Utting
Kinesiolo... was?
Interview mit
Klaus Wienert

Maria A. Di Giorgio-Hinrichsen

Systemische Therapie | Elterncoaching | Achtsamkeitstraining

Von Ralf Hellmuth

Herrsching - Seit Ende letzten Jahres kann man Maria A. Di Giorgio-Hinrichsen in ihren neuen Praxisräumen in der Seestraße 1 in Herrsching besuchen. Man kennt sie als erfahrene Heilpraktikerin (HP Psychotherapie) in der systemischen Einzel- und Familientherapie. Tiefes Verständnis für verstrickte Situationen zu entwickeln und gleichzeitig Wahlmöglichkeiten und neue Wege aufzuzeigen sind die Ziele dieser effektiven Therapieform. Auch als „Coach für Eltern“ wird sie gerne mit ins Boot geholt, wenn es um Fragen zum Thema Erziehung und die Beziehung zum eigenen Kind geht. Darüber hinaus widmet sie viel Herzblut dem „Achtsamkeitstraining“, das sie für stressgeplagte Menschen aller Altersklassen entwickelt hat. Auch hier finden systemische Ansätze ihren Platz, wenn z.B. mentale und emotionale Reize „ausprobiert“ werden dürfen.



Maria A. Di Giorgio-Hinrichsen

Es geht viel darum, besser „bei sich“ zu bleiben und eine wache Präsenz zu entwickeln. So kann sich das vegetative Nervensystem stabilisieren, eine natürliche Ruhe und Gelassenheit darf wieder erlebt und gelebt werden.

(www.syst-familie.de;
Tel. 0176 - 43 49 66 89)

Aktuelle Termine 2017

Achtsamkeitstraining
Dauer 8 Wochen, 1x pro Woche (2,5 Std.),
neue Abendgruppen ab 31.3. / 27.5. / 25.9.,
neue Vormittagsgruppen ab 3.4. / 14.9.
Achtsamkeitstage
1.4. / 9.7. / 23.9. / 11.11. (3 Std.)
Systemische Aufstellung
11.3. / 6.5. / 22.7. / 30.9. / 18.11. (6 Std.)

Lebenslust! Unser Buchtipp für Sie

Augsburg - Wir wissen viel über Gesundheit, darüber, was wir tun und was wir besser lassen sollten. Doch verordnete Diät- und Ernährungspläne, Trainingsprogramme für den optimierten Körper oder Entspannung auf Knopfdruck erzeugen meist Stress und Zeitnot. Also genau die Faktoren, die der Gesundheit schaden. Was dabei fehlt, ist die Lebenslust! Denn Lebenslust ist gesund. Für unser Wohlbefinden, unser seelisches Gleichgewicht und unseren Körper. Auf humorvolle und leichte Art zeigt uns die Autorin Andrea Länger, wie Lebenslust zu einer Lebenshaltung werden kann. Für unterschiedliche Persönlich-

„Lebenslust für alle Fälle - Strategien für Körper, Geist und Seele“;
Verlagsgruppe Patmos; ISBN 978-3-8436-0790-2;
Gebundene Ausgabe, Preis: 15 Euro (Achtung, erst ab 20. März 2017 im Handel erhältlich!)



keitstypen und Lebenslagen hat sie die passenden Übungen entwickelt. So erfahren zum Beispiel Perfektionisten, Ja-Sager, Kopfgesteuerte, Kreative oder Bewegungsfaule mit welchen Tipps und Ritualen sie die Lebenslust in sich wecken können.

Die Autorin: Andrea Länger ist Diplom-Sozialpädagogin, Autorin, Lehrbeauftragte sowie Inhaberin der von ihr gegründeten „Lebenslustagentur“. Sie lebt und arbeitet in Augsburg. (www.lebenslustagentur.de)

Gesundheit finden ... wieder ganz werden

Claudia Nibbe - Heilpraktikerin & Osteopathin

Von Ralf Hellmuth

Herrsching - Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie, hat es treffend formuliert: „Die Aufgabe des Arztes ist es, das Gesunde zu finden. Das Kranke finden kann jeder.“ Auch Claudia Nibbe konzentriert sich stets auf den gesunden Aspekt, das ursprüngliche „Heilsein“ eines jeden Menschen. In der Vergangenheit - als Physiotherapeutin - stieß sie bei der Begleitung von Patienten an Grenzen, die mit reiner Schulmedizin kaum zu überwinden waren. Heute kombiniert sie als erfahrene Heilpraktikerin und Osteopa-



Claudia Nibbe

lingen. Bei osteopathischen Ansätzen geht es darum, zur Wurzel eines Problems vorzudringen und die Selbstheilungskräfte bestmöglich zu aktivieren und nachhaltig zu unterstützen. Gelenke und Muskulatur, Organe und Kreislauf, aber auch Lymphe, Arterien und Nerven sind dankbar und offen für diese ganzheitliche manuelle Therapieform.

Ist Craniosacrale Therapie eine Art „Energiearbeit“?

Eine überaus zufriedene Klientin hat es so ausgedrückt: „Wer sagt, Craniosacrale Therapie wirkt nicht, weil es sich ja „nur um Handauflegen“ handelt, sollte sich bei Claudia Nibbe auf die Behandlungsbank legen. Mich erstaunt es immer wieder, wie es bei so feinen Berührungen am Kopf im ganzen Körper wummert und pocht ... und es hilft.“



thin bewährte Heilmethoden wie Craniosacrale Therapie und BodyTalk, aber auch Ohrakupunktur und Meridianmassage. Das Bestmögliche für Körper und Geist zu erreichen, die Fixierung auf starre „Krankheitsbilder“ aufzuweichen und echtes Wohlfühlen in das Leben ihrer Klienten zurückzubringen liegen ihr sehr am Herzen.

Ihr bodenständiges Wissen kombiniert Claudia Nibbe sehr feinfühlig mit individuell zugeschnitten Therapieansätzen, die die aktuelle Befindlichkeit des Klienten in jede Sitzung miteinbinden. Die körpereigenen Energien wieder in Fluss zu bringen, Entspannung und Harmonie in das menschliche System zurück zu bringen sind Eckpfeiler ihrer Arbeit mit Erwachsenen, Kindern und Säug-

Seminare:

In der Seestraße 1 in Herrsching bietet Frau Nibbe regelmäßige Seminare an, bei denen einfache und effektive Methoden zur Selbsthilfe geschult werden, wie z.B.

- Rückenschule für Kinder
- Lassen Sie Ihre Hände sprechen - Faszienn- und Massagetechniken
- Erste Hilfe ohne Pflaster und Verband - Entdecke die heilende Kraft Deiner Hände

Alle Seminare und Termine auf www.claudia-nibbe.de,
Telefon 08152 - 98 98 39