Wegbegleitung

LICHT UND SCHATTEN ERKENNEN

donnawetter.at

Über mich

Das Lernen endet nie, und das Erweitern im Bewusstwerdungsprozess ist unermesslich, wenn wir neugierig auf das Leben sind und bereit für Veränderung.

Es ist mir ein besonders Anliegen in meinen Seminaren, Retreats und Einzelsitzungen einen Raum zu schaffen, in dem du dich gehalten fühlst. Ich öffne den Raum für Wandlung und gebe dir die Möglichkeit, bei dir selbst anzukommen.

Gemeinsam wollen wir präsent werden, das Authentische (wieder) finden und mit Leichtigkeit den achtsamen Umgang mit uns selbst und anderen erlernen.

Meine Ausrichtung in der Begleitung ist es, dass Menschen sich mit ihrer inneren Kraft verbinden und so ihr wundervolles Sein wirklich im Außen zeigen können. Das ist es, was mich antreibt und was ich jedem, der meine Angebote in Anspruch nimmt, mitgeben möchte.

Sei mutig und wage den Schritt in deine Kraft!

Berufsbezeichnung & Abgrenzung:

Ich bin selbständig in eigener Praxis als gewerblich angemeldete Lebensberaterin & Energetikerin. Ich stelle keine Diagnosen und verschreibe keinerlei Medikamente. Die Sitzungen mit mir dienen der persönlichen Klärung & Ausrichtung und Selbsterfahrung. Die Beratungen (auch in Krisenzeiten) ersetzen jedoch keinen ärztlichen Besuch.

Kontakt:

DONNAwetter-KlangRAUM

Initiatische Wegbegleitung & Trainings
mit Leibarbeit, Stimme & Klangenergetik, Rituale
Frauenkreise, Singkreise, Jahreskreisfeste, Trommel-Klangreisen
Lebensberatung, Humanenergetik

Elke Grabler
A-8081 Pirching am Traubenberg, Edelstauden 56
Mobil:+43-(0)664/730 830 48,
Mailto: elke.grabler@outlook.com
www.donnawetter.at

WEGBEGLEITUNG

Initiatisch, ganzheitlich, lebensnah und Ressourcen orientiert:

Bei dir selbst ankommen!

Das Angebot von *DONNAwetter* umfasst die prozessorientierte Wegbegleitung und Beratung für Erwachsene in Einzelarbeit, sowie kreative, in ganzheitliche BEWEGUNG bringende Selbsterfahrungsseminare zu

Themen rund um die Kraftquellen in uns:

- Dich beratend zu begleiten bei Fragen zu allen Aspekten des Lebens (emotional, körperlich, mental, spirituell und sexuell), sie in Balance zu halten und so Selbstfürsorge auch als BURN-OUT-PROPHYLAXE zu nutzen.
- Selbstvertrauen ins Leben stärken, sich selbst tiefer erkennen und erfahren
- in die LEBENDIGKEIT führen, wo der Fluss unterbrochen ist, Blockaden erkennen und auflösen;
- BEWUSST werden, deinen inneren RAUM weiten,
- Balance im Alltag halten können. Welche Ressourcen möchten erinnert werden, welche entdeckt/ entwickelt?
- Wie drückt sich in dir Lebensfreude aus?
- KörperBEWUSSTsein entwickeln, im lebendigen Kontakt mit deinem Körper und seinen Bedürfnissen sein
- ganzheitliche Rhythmus und SEINS Erfahrung z.B. bei Trommelklangreisen erleben,
- im Frauenkreis spezifisch weibliche Spiritualität über den Tanz und gemeinsame Rituale im Jahreslauf und im elementaren Bezug (Erde, Wasser, Feuer, Mineral und Natur) erforschen...

Es können Kombinationen aller unten angeführten Ansätze genutzt werden!

Erstkontakt: Dauer 1,5 Std., weitere jeweils 60 Min. u. nach Vereinbarung

1. Lebensberatung und auch als Krisenintervention nach Terminvereinbarung:

persönlich, telefonisch oder auch Videocall per **Skype** - mit anschl. Überweisung

2. Energie- & Körperbehandlungen:

* **die Initiatische Leibarbeit** (n. Dürckheim) ***„berührt sein, berührt werden, ankommen bei dir“***
mit Vor-& Nachgespräch 60 Min Dauer;
ganzheitlich im „Leib, bei sich selbst ankommen“, Leib- und Körperorientiert gesehen und wahrgenommen werden und begleitet werden: du spürst in dich hinein, still und/ oder bewegt, als Begleiterin achte ich sorgsam auf deine innere Reise und gebe Unterstützung mit oder ohne Berührungen, du kannst auch Stimme und Geräusche kommen lassen, wenn sie kommen wollen; bei Bedarf können Träume miteinbezogen werden und mithilfe weiterer kreativer Medien den inneren Erlebnissen zum Ausdruck verholfen werden (malen, geführtes Zeichnen, Lehmerde, ...) im Kontakt mit deiner Seelentiefe können verloren geglaubte Anteile aufgespürt und integriert werden;

3. schamanische Klangreise mit Motherdrum – Healing:

Das Urvertrauen stärken u.v.m. siehe flyer unter <TROMMELN <RITUALE
120 Min Dauer. mit Vor-& Nachgespräch und STILLE!
Es empfiehlt sich für das Nachwirken auch anschließend genügend Zeitraum frei zu lassen.

Ich freu mich auf ein unverbindliches Erstgespräch Handy Tel: +43- (0)664/ 730 830 48

Wegbegleitung mit

Leibarbeit nach Prof. K. Graf Dürckheim

Initiatische Leibarbeit

Die Grundlage aller Sprachen ist die Körpersprache. Die Leibarbeit nach Graf Dürckheim unterscheidet dabei den Körper, **"den ich habe"**, und der nur als Werkzeug dient, von dem Leib, **"der Ich Bin"**.

In diesem Leib drückt sich die Einheit von Körper, Seele und Geist aus und die Weise "da zu sein".

Bei der Körperbehandlung (bekleidetet) entsteht ein **"Sich-Einlassen"** auf den Weg nach innen. Dabei kann der Mensch sich in seiner momentanen körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung erfahren und weiterentwickeln. Beim hinein Spüren, was der Körper mitteilt, können Blockaden, Traumen und Verspannungen bewusst gemacht, erkannt und dadurch in der Tiefe gelöst werden.

Der Körper hat ein Leibgedächtnis, jede Zelle hat ein Gedächtnis, wo im Laufe der Jahre Traumen und Verletzungen gespeichert sind. Jeder Stress verursacht eine Anspannung im Körper. Leibarbeit hilft dem Körper, dieses wahrzunehmen und während der Behandlung eine ganz neue Erfahrung zu sammeln. Es öffnen sich unbekannte Räume, die mehr Kraft, Vertrauen und Sicherheit geben. Gebundene Energien werden freigesetzt und können wieder fließen. Dort wo der Mensch sich fremd war, bisher Unbewusstes, vielleicht Verdrängtes, im **"Schatten"** (C.G. Jung) liegendes, wird freigelegt und kann wieder integriert werden und dient so der Ganzwerdung.

So kann der Anschluss an vorher noch unbekannte Lebensenergien zu einer Entfaltung und Reifung der Persönlichkeit verhelfen. Eine innere und äußere Aufrichtung wächst, mehr Klarheit und Freiheit findet sich, die weniger Beeinflussbarkeit von außen zulässt. Der Mensch entwickelt mehr Achtsamkeit mit sich selber und kann so aus körperlichen und seelischen Fehlhaltungen und Spannungen gelöst werden. Die gewonnenen Kräfte und Erkenntnisse helfen ihm, liebevoller mit sich und seinen Mitmenschen umzugehen und gestalten ihn und damit auch seine Umwelt neu.

Leibarbeit ist eine ordnende Kraft und dient der ganzheitlichen Entwicklung des Menschen.

In der Einzelbegleitung und Gruppenarbeit verbinde ich Leibarbeit gerne auch mit Bewegung, Tanz und der Ermutigung zum natürlichen intuitiven Ausdruck von Stimme und Tönen.

Wenn der Betreffende erkennbare Impulse hat, dem natürlichen kreativen Ausdruck Raum zu geben, ermutige ich dazu.

Unsere Sehnsucht und menschliches Grundbedürfnis ist, achtsam und tief berührt zu werden.

Wir wollen gesehen und ganz angenommen werden, wie wir von der Essenz her gemeint sind.

DONNAwetter

Etwas zu wagen bedeutet,

vorübergehend den festen Halt zu verlieren.

Nichts zu wagen bedeutet, sich zu verlieren.

Soren KIERKEGARD (1813– 1855)

Impressum:

DONNAwetter– KlangRAUM Elke Grabler Mobil: + 43(0)664/ 730 830 48; elke.grabler@outlook.com

Heilen mit Klang, Bewegung und Stimme

Die Kraft von Stimme, Rhythmus, Klang und Musik

Klang ist ein tragendes Element unseres irdischen Daseins. In alten Überlieferungen aller Kulturen ist die Welt aus Klang entstanden. Klang heilt und Klang erzeugt Leben.

Klang übergeht die analytischen und logischen Filter unseres Verstandes und kontaktiert uns unmittelbar mit unserer Empfindung. Selbst in den stillsten Stunden des Lebens ist man durchdrungen vom Klang der Stille.

Rhythmus ist Leben. Mit Rhythmus (Herzschlag der Mutter) entwickeln wir uns und kommen zur Welt. Rhythmus ist wichtig und in der Natur erkennbar als zyklisches Kommen und vergehen. Wir Menschen brauchen Klang, den persönlichen Ausdruck der Stimme, Körperlichkeit und Stille.

Die einfachste Art Klänge zu erzeugen, stellt unsere eigene Stimme dar. Sie verrät unsere Befindlichkeit und ist zudem direkter Ausdruck unseres Selbst. Mit ihr lässt sich wunderbar die Welt des Klangs am eigenen Leib erfahren, ebenso haben wir mit ihr ein fundiertes Rüstzeug, um selbständig mit Klängen zu heilem und zu transformieren.

In der Einzelbegleitung bei DONNAwetter und in Seminaren bekommen TeilnehmerInnen Möglichkeiten der Selbsterfahrung und die Übung zur

- Erweiterung des stimmlichen Spektrums (es sind dabei keine stimmlichen Voraussetzungen erforderlich!)
- Stärkung der intuitiven Sicherheit im Umgang mit Klang zur Selbstheilung
- Belebung und Heilung der Chakren durch Klang, Bewegung und Rhythmus
- Steigerung des Energieflusses im Körper und damit Abbau von Blockaden
- Physische Tiefenentspannung durch Klang, die die Selbstheilungskräfte anregt
- Direkte Erfahrung mit Transformation emotionaler Blockaden durch die Stimm– und Klangarbeit
- Erweiterung und Stärkung in der Selbstsicherheit und sozialer Fähigkeiten

Als Lebensberaterin, Initiatischer Klangtherapeutin und Humanenergetikerin dient mein Ansatz zur Klärung und Kräftigung des Energiefeldes, inneren Ausrichtung und Orientierung. Das Angebot versteht sich als Training und Ermutigung bei der Übung im Alltag, selbstverantwortlich sein Leben zu gehen.

Die Teilnahme erfolgt in Selbstverantwortung und ersetzt keine erforderlichen ärztlichen/ therapeutischen Behandlungen. Offene Fragen klären Sie bitte mit mir in einem vertraulichen Gespräch und mit ihrem Vertrauensarzt ab.

Ein Auszug einiger meiner LehrerInnen, Inspirationen und Literaturhinweise:

Alfred Tomatis: „Klangwelt Mutterleib“ u. „Das Ohr und das Leben“; *Tom Kenyon* CD <Sacret Chants>;
J*oachim- Ernst Berendt*: „Ich höre also bin ich“, „Das dritte Ohr“, „Nada Brahma“, *Anna Halprin* „Tanz, Ausdruck und Heilung“;
Gabrielle *Roth* „Leben ist Bewegung“ „Das Chaos der Stille“, *Wolfgang Bossinger* „Die heilende Kraft des Singens“ u. „Chanten“,
www.healingsongs.de ; *Hagara Feinbier* www.come-together-songs.de; *Julie Henderson* „Summen“ www.zapchen.de;

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Kosten für Beratung/ Wegbegleitung: € 60.-/ Std.

Der Rahmen und Stundenumfang wird im Erstgespräch miteinander vereinbart.

Bei kooperativen- Gruppenveranstaltungen gelten spezielle Sätze/ und nach Vereinbarung.

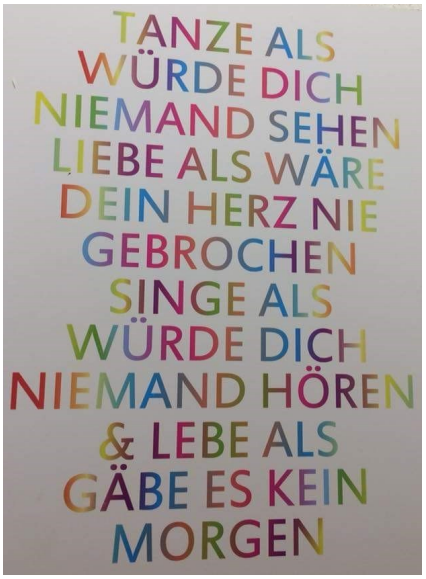
Die Anmeldungen zu allen Veranstaltungen (in Einzel -oder Gruppensetting) bei *DONNAwetter* gelten als verbindlich.
Für eine gute organisatorische Einteilung bitte um Einhaltung der Termine.

Absagen:

Sollten Termine nicht eingehalten werden können sind **Einzelstunden** bis spätestens 48 Std vorher abzusagen. Ansonsten wird der volle Betrag in Rechnung gestellt.

Gruppenveranstaltungen:
Bei Absage nach der Anmeldefrist oder Nichterscheinen werden Stornogebühren in Höhe des Gesamtbeitrages verrechnet.

Kontoverbindung:

Elke Grabler- DONNAwetter; Raiffeisenbank Leibnitz;
IBAN: AT87 3820 6001 00047431
BIC: RZSTAT2G206

Bitte mit Vermerk: dein Name! und Veranstaltung/ Datum/ Rechnungs-Nummer