

karolinegrün

Gesundheitscoaching
und körperorientierte
Visualisierungen

nach Methode Wildwuchs®

www.shiatsuinwien.at



Unser Körper – ein weiser Ratgeber und Coach



Haben Sie **Beschwerden**, fühlen sich hilflos und möchten Ihren Körper mit seiner Botschaft verstehen lernen?

Möchten Sie **alte Gewohnheiten** durchschauen und verändern?

Möchten Sie ihr **Selbstheilungspotenzial** kennenlernen und zur Unterstützung Ihrer **Genesung/Gesundung** nutzen?

Die Kraft der inneren Bilder Was ist Methode Wildwuchs®?

Eines der Prinzipien der **Methode Wildwuchs®** (entwickelt von der Begründerin Angelika Koppe) ist es, mit dem eigenen Körper zu kommunizieren und das Körperinnere wahrzunehmen. Innere Bilder, die durch angeleitete Visualisierungen entstehen, helfen Ihnen Kommunikationsprozesse in Gang zu bringen und einen neuartigen Kontakt zum Körper zu bekommen.

Das Wissen und die Intelligenz des eigenen Körpers werden für die Gesundheitsförderung genutzt, indem Sie aus den **Körper-Erzählungen** Möglichkeiten erfahren, wie Sie ihn stärken und unterstützen können. So können Beschwerden und Krankheiten besser verstanden und durch individuelle Selbstheilungsschritte unterstützt werden.

Aus diesen Informationen werden praktische Alltagshandlungen zu einem persönlichen, vierwöchigen Gesundheitstraining zusammengestellt.

Selbsteilungsarbeit nach **Methode Wildwuchs®** ist grundsätzlich bei allen Erkrankungen, Beschwerden, bei Lebenskrisen und zur Entscheidungsfindung für alle Menschen anwendbar.

Methode Wildwuchs® unterstützt bei:

Gynäkologischen Beschwerden

- Menstruation und Zyklus
- Wechseljahre
- Myome, Zysten, Endometriose
- Sexualität
- Brustgesundheit
- Kinderwunsch
- Geburtsvorbereitung
- Aufarbeitung von Geburtswunden (psychisch und körperlich)

Anderen körperlichen Beschwerden

- Schilddrüse und Hormone
- Hauterkrankungen
- gutartigen und bösartigen Tumoren
- Verdauungsbeschwerden
- Autoimmunerkrankungen (z.B. Allergien etc.)
- chronische Erkrankungen
- Erkrankung innerer Organe
- Bluthochdruck
- Schmerz
- Migräne, Verspannungen, Rückenbeschwerden etc.
- Begleitung während schul- und komplementär medizinischer Therapien
- Rekonvaleszenz
- Long Covid

Psychosomatischen Beschwerden

- Umgang mit Zuständen wie Nervosität, Wut, Angst, Trauer, Selbstzweifel
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Burnout und Prophylaxe

Dauer und Ziel des Beratungszyklus

Ein Zyklus besteht aus 5–6 Sitzungen zu je 1,5–2,5 h/Sitzung im wöchentlichen Rhythmus. Es werden unterschiedliche körperorientierte Visualisierungen durchgeführt. Schreiben und Malen der inneren Bilder ergänzen den Prozess. Danach erfolgt ein vierwöchiges individuelles Gesundheitstraining, in dem praktische Alltagshandlungen eigenverantwortlich umgesetzt werden.

Ziel ist es, einen Prozess der **Selbstachtung, Selbstfürsorge** und **Eigenverantwortung** in Gang zu bringen. Selbstheilungsarbeit bedeutet, an die tiefe Weisheit des Körpers zu gelangen und heilsame Bilder und Botschaften zu empfangen. Diese zu verstehen, ihnen zu vertrauen und mutig alte Gewohnheiten und Sicherheiten zu verlassen, um aus ungesunden Kreisläufen des Lebens auszusteigen, ist das Ziel der **Methode Wildwuchs®**. Es wird neuem Handeln Raum gegeben und veränderte Lebensqualitäten können im Alltag integriert werden.

Ich begleite Sie mit großer Freude darin, Ihre neuen Schritte zu Ihrem eigenen Selbstheilungspotenzial zu finden!

**Die Methode stützt sich auf grundlegende Erkenntnisse
der Neurobiologie und Psychoneuroimmunologie
nach Dr. Carl Simonton und Dr. Jeanne Achterberg.**

Die Teilnahme an einer Selbstheilungsberatung erfolgt eigenverantwortlich und ersetzt keine notwendigen medizinischen Behandlungen oder Therapien, kann diese aber positiv unterstützen und ergänzen.

karolinegrün Bsc



© Ulrike Wieser

- **Studium der Ernährungswissenschaften**
Schwerpunkt **Ernährung und Umwelt**
Universität Wien
- **Dipl. Shiatsu-Praktikerin**
Europäisches Shiatsu Institut (ESI), Wien, seit 2005
- **Well Mother Maternity Shiatsu Ausbildung**
(Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt, Babyshiatsu)
Suzanne Yates, Wien 2011 bis 2020
- **Lehrgang in „Integrativer Atemgymnastik“**
Österreichischer Verein für Integratives Atmen ATMAN, Wien, seit 2005
- **Ausbildung zur Kräuterfachberaterin und Kräuterpädagogin**
FNL und LFI Niederösterreich, seit 2008/2010

Schwerpunkt: Kräuterwanderungen und Kräuterkurse
(Verarbeitung von Wild- und Heilkräutern)
- **Ausbildung zur Selbstheilungsberaterin nach Methode Wildwuchs®**
Körperorientierte Visualisierungen bei Angelika Koppe, Berlin, seit 2017
- **Fortbildungen in Cranio Sacral Balancing**
Upledger Institut, Graz, Olaf Korplun, Wien
- **Fortbildung in Schröpftherapie**
WIFI, Wien
- **Ausbildung zur Sozialpädagogin**
ARGE Sozialpädagogik, Wien, seit 2022

Mehr Informationen unter www.shiatsuinwien.at



karolinegrün Bsc

Neubaugasse 55/Stiege 1/5A, 4. Stock, 1070 Wien

Tel.: 0699/118 69 629, gruen@shiatsuinwien.at

www.shiatsuinwien.at