

GESUNDHEITSZEIT

KÖRPERCOACHING FÜR MENSCHEN

Die Ausbildung und das Staatsexamen zur staatl. anerkl. Physiotherapeutin war für mich ursprünglich nur eine Teiletappe für die Ausbildung zur Pferdeosteotherapeutin (DIPO, 2005). Im Rahmen dieser Fortbildung bin ich durch die Philosophie vom Gründervater der Osteopathie, Dr. Andrew Taylor Still, stark beeindruckt und geprägt worden. Viele Zusammenhänge ergaben plötzlich einen Sinn, das Lernen der Anatomie schien plötzlich so einfach und logisch und die Gedanken ließen sich in viele andere Lebensbereiche übertragen. Es folgte die Fortbildung zu Hundeosteopathie (DIPO, 2006) und dann auch die sechsjährige Weiterbildung zur Humanosteopathin an der StillAcademy (2015). Nach insgesamt 12 Ausbildungsjahren konnte ich viele weitere Erfahrungen mit meinen Patienten und meiner Dozententätigkeit im Deutschen Institut für Pferdeosteopathie sammeln, die ich immer wieder versuche zu erweitern und mich so stetig weiter fortbilde.

Da ich mich entschieden habe, zunächst keine große Heilpraktikerprüfung zur Durchführung menschlicher osteopathischer Behandlungen abzulegen, habe ich mich entschlossen mein Wissen und meine Fertigkeiten in Form von „Körpercoachings“ an gesundheitssuchende Menschen weiterzugeben. Das Coaching ist demnach keine osteopathische Behandlung, die von einer Krankenkasse übernommen oder teilbezahlt wird. Die Kosten des Coachings müssen als Selbstzahler aufgewandt werden.

Die Philosophie der Osteopathie steckt in allen Ecken meines Raumes und ist aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken.

In einem Körpercoachingtermin versuche ich die unterschiedlichen Puzzleteile, die zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen können, aus meiner Sichtweise zu beleuchten und dadurch Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, Stück für Stück die bestmögliche Gesundheit individuell wieder zu finden.

Dafür ist manchmal ein Umdenken und fast immer das Vermitteln und die Weitergabe von Wissen über die Zusammenhänge im Körper hilfreich. „Der Natur ein Leben lang vertrauen....“ so sagte Dr. Still. Und so wird es keinen Besucher meines kleinen Gesundheitszeitraumes verwundern, dass auch Themen zu natürlicher Ernährung und einem naturnahen Lebensstil Aspekte meines Coachings ausmachen können.



Das gesamte Puzzle eines menschlichen Körpers ist gross, einige Teile scheinen dagegen sehr klein und irgendwo versteckt. Um das grosse Ganze annähernd zu erfassen und es zu einem sinnvoll gesund funktionierendem Organismus zurückzuführen, hilft manchmal der Blick von außen. Mehr Wissen und Kenntnisse über den eigenen Körper zu erlangen, kann helfen Ängste abzubauen.

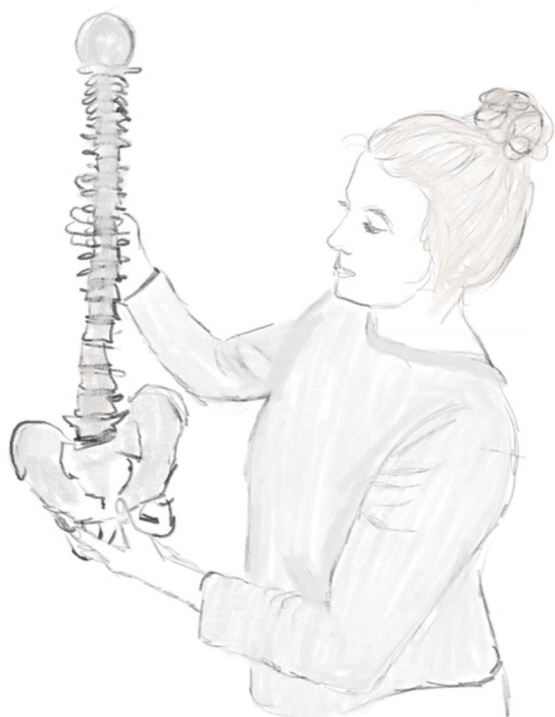
Je mehr wir über unseren kostbaren Körper kennenlernen, desto leichter wird es, sich gut um ihn zu kümmern. Mit mehr Wissen fällt es leichter neue Wege zu gehen und die Eigeninitiative für nötige Lebensumstellungen zu ergreifen.

Die größte Bedeutung meines Körpercoachings liegt darin, zu vermitteln, dass jedes individuelle Lebewesen selbst den Schlüssel zu seiner eigenen Gesundheit und seiner selbstregulierenden Kräfte besitzt.

Umweltreize, Krankheiten, Unfälle, Stürze, Operationen und viele weitere Erlebnisse eines Lebewesens können die Selbstheilungskräfte beschäftigen und schließlich auch „verbuddeln“ und verstecken. Dann ist es nötig und hilfreich über unterschiedliche Maßnahmen und Hilfe von aussen, den intelligenten und genialen Werkzeugkoffer der Selbstheilungskräfte wieder zu finden und diese zu stärken.

Kein Berater, kein Coach und kein Therapeut ist in der Lage diese Kräfte für Sie zu ersetzen. Jedes Lebewesen verfügt über die Fähigkeit sich selbst zu heilen! Der Heiler ist immer der eigene Körper.

Seien Sie sich klar darüber, dass die Suche der Gesundheit lang und anstrengend sein kann und lieb gewonnene Angewohnheiten, die die Gesundheit weiter beeinträchtigen, freiwillig abgelegt und verändert werden sollten. Anregungen dafür können Sie in meinem Körpercoaching bekommen - der Wille und die Bereitschaft etwas zu ändern, liegt dann bei Ihnen.



INFOS KÖRPERCOACHING

- Das Körpercoaching ersetzt keine gründliche medizinische Untersuchung eines Arztes! Auch der beste Therapeut hat weder Röntgenaugen noch Ultraschallfinger. Bitte lassen Sie alle gesundheitsbedrohenden Beschwerden zunächst von Ihrem Arzt abklären.
- Mein Körpercoaching dient dazu herauszufinden, welche Ressourcen der Selbstheilungskräfte bislang nicht genutzt werden konnten. Das Ziel ist es durch ein verbessertes Körperbewusstsein, gezielte Übungen und Lebensstilveränderungen die Lebensqualität individuell zu verbessern.
- Bestandteile des Körpercoachings können individuell angepasst werden:
 - Dazu gehören u.a. ein ausführliches Gespräch welches die Krankheits- Beschwerde-Gesundheitsgeschichte beleuchtet und die ersten Eckdaten für das Coaching liefert.
 - Ferner schaue ich mir gerne den "Bausatz" des Körpers an um seinen heutigen Ausdruck und sein Bewegungsverhalten zu erfassen.
 - Zusammen werden wir dann die darauffolgenden Punkte besprechen.
 - Möglicherweise sind sanfte Entspannungstechniken, Massagen (Wellness) und körperliche Übungen sinnvoll.
 - Sehr gerne nutze ich den gemeinsamen Blick in das Anatomiebuch um die Zusammenhänge und den aktuellen Ausdruck des Körpers verständlich zu erklären.
 - Einfache körperliche und mentale Übungen und Ideen für einen natürlichen und gesunden Lebensstil sind nahezu immer Teil des Körpercoachings.
 - Ein besonderer Aspekt ist sicherlich die Zeit.
 - Zeit zu investieren für den eigenen Körper, die Gesundheit, Entspannung und Achtsamkeit.
- Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.
Auch bequeme Kleidung ist willkommen.
- Der erste Termin dauert etwa 60 - 70 min und kostet 100,00 €
- Folgetermine dauern etwa 45 min und werden mit 75,00 € berechnet.
- Terminvereinbarungen unter 0176 20995403 oder Irina.keller78@web.de

IRINA KELLER

staatl. anerk. Physiotherapeutin
Pferdeosteotherapeutin (DIPO)
Hundeosteotherapeutin (HOP)
Abschluss der Humanosteopathie
an der Still Academy

