Spürbar Sein

Dein Raum für
Selbsterforschung & Persönlichkeitsentfaltung

Janna Miller - Integralis® Beraterin

körperorientiert I systemisch I transpersonal

Janna Miller - Spürbar Sein

Meine Methoden

- systemisch-integrale Beratung
- Integrale Körperarbeit
- Embodiment
- Gewaltfreie Kommunikation
- Focusing
- Achtsamkeitspraxis
- Peter Hess®Klangmassagen

Meine Schwerpunkte

Unterstützung bei:

- Selbst-und Stressregulation
- Achtsamkeitsraxis
- Selbstfürsorge
- Bewältigung von Lebens-und Sinnkrisen

Meine Formate

- Beratung
- Workshops / Fortbildungen / fortlaufende Kurse
- Klangmassagen

Beratung

für Fach- und Führungskräfte im sozialen Bereich

Mitarbeitende wertschätzen, stärken und gesund erhalten

In Ihrem Verein / Unternehmen werden

- Fehlzeiten und Präsentismus reduziert
- Folgekosten durch Krankheitsausfälle verringert
- Fach- und Führungskräfte entlastet und gestärkt
- Arbeitgeberbild verbessert
- Unternehmensbindung gestärkt

Ihre Mitarbeiter:innen

- erhalten psychosoziale Unterstützung und Entlastung
- können Konflikte diskret und vertraulich besprechen
- übernehmen Verantwortung für ihre Gefühle und Bedürfnisse
- fühlen sich als Mensch ernst- und wahrgenommen
- sind zufriedener und motivierter

Mögliche Themen

- Arbeitsstress
- Teamkonflikte
- Umgang mit verhaltenskreativen /-herausfordernden Klient:innen
- familiäre Belastung
- Change-Prozesse / Umbruchsituationen
- schwierige Entscheidungen
- Rollen- und Hierarchie-Konflikte
- Überlastung
- berufliche Identität
- Karrierefragen
- Sinnkrisen

- Nähere Beschreibungen auf Anfrage -

Workshops

Formate á 1,5 - 2 Std.

Raum für Regulation & Regeneration

→ *Auftanken im Arbeitsalltag*

- einmalig oder als mehrteiliger Kurs
- somatische Regulationsübungen
- Entspannung durch
  Bewegung, Atmung und Imagination
- Austausch & Verbindung

Schwerpunkte:
Selbst-und Stressregulation
Achtsamkeit
Selbstfürsorge

Methoden:
Achtsamkeitspraxis
Embodiment
Integrale Körpertherarbeit

Zeit:
1.5 Std.

Nicht nur Raum halten, sondern auch selbst Raum er-halten

→ *Stärkung für Teamleitungen*

- Raum halten kostet Kraft, weshalb auch (oder vor allem) Führungskräfte Stärkung brauchen, um ihren Teams weiterhin eine stabile Säule sein zu können
- Raum für Austausch, Entlastung und Erkenntnisse
- Raum für Reflexion und für das, was im Arbeitsalltag oft zu kurz kommt
- mit Elementen der wertschätzenden Kommunikation
- regulierende Körperübungen
- Mini-max-Interventionen

Schwerpunkte:
Selbst-und Stressregulation
Achtsamkeit
Selbstfürsorge

Methoden:
Achtsamkeitspraxis
Embodiment
Integrale Körperarbeit
Gewaltfreie Kommunikation

Zeit:
1.5 Std.

- Nähere Beschreibungen auf Anfrage -

Workshops

Formate á 1,5 - 2 Std.

Meine Energiebilanz

→ *eine spielerische Bestandsaufnahme*

- Bestandsaufnahme der Energiebilanz
- Identifikation von Energieräubern und Kraftquellen im (Arbeits-)Alltag
- Wieviel meiner Energie fließt in welche Lebensbereiche?
- Was darf sich zugunsten meiner Selbstfürsorge verändern?
- Abschließende Entspannungsreise

Schwerpunkte:
Selbstfürsorge
Achtsamkeit

Methoden:
Achtsamkeitspraxis
Integrale Körperarbeit
Impact-Technik

Zeit:
2 Std.

Wieder Abstand bekommen

→ *Wenn wir "zu nah dran sind"*

- Distanzierungsmöglichkeiten für den (Arbeits-)Alltag erlernen oder auffrischen
- Imagination, Meditation, Bewegung
- (Kollegialer) Austausch

Schwerpunkte:
Achtsamkeit
Selbst- und Stressregulation
Selbstfürsorge

Methoden:
Achtsamkeitspraxis
Distanzierungstechniken
Integrale Körperarbeit

Zeit:
1.5 Std.

- Nähere Beschreibungen auf Anfrage -

Workshops

Formate á 1,5 - 2 Std.

Stress adé

→ spielerischer Spannungsabbau durch Körperübungen

- Theorie-Impuls zum Thema Stress
- Somatische Selbstregulation
- zur Beruhigung bei Belastung
- zur Aktivierung bei Erschöpfung

Schwerpunkte:
Selbst-und Stressregulation
Achtsamkeit
Selbstfürsorge

Methoden:
Achtsamkeitspraxis
Embodiment
Integrale Körperarbeit

Zeit:
1.5 Std.

Vom Kopf in den Körper

→ Somatische Stressregulation

- “Bottom”-up-Prinzip kurz erklärt
- Stressbewältigung durch somatische Regulationsübungen
- Aktivierung und Beruhigung des Nervenssystems
- Vagus-Nerv-Stimulation, Shaking, Körperübungen

Schwerpunkte:
Selbst-und Stressregulation
Achtsamkeit
Selbstfürsorge

Methoden:
Achtsamkeitspraxis
Integrale Körperarbeit
Embodiment

Zeit:
1.5 Std.

- Nähere Beschreibungen auf Anfrage -

Workshops

Formate á 1,5 - 2 Std.

Atem als Anker

→ *Atemübungen als Kraftquelle*

- Atem als Tor zur Gegenwart
- Autonomes Nervensystem
- Selbstregulation über Atemübungen
- Beruhigung bei Stress
- Aktivierung bei Müdigkeit

Schwerpunkte:
Selbst-und Stressregulation
Achtsamkeit
Selbstfürsorge

Methoden:
Achtsamkeitspraxis
Integrale Körperarbeit
Atemtechniken

Zeit:
1.5 Std.

Fantasie-Reisen

→ *spürbar zur Ruhe kommen*

- Stressabbau und Entspannung im (Arbeits-)Alltag
- mit und ohne Klangschalen
- verschiedene Themen: Entspannung, Gesundheit, etc.

Schwerpunkte:
Achtsamkeit
Selbstfürsorge

Methoden:
Achtsamkeitspraxis I
Integrale Körperarbeit

Zeit:
1.5 Std.

- Nähere Beschreibungen auf Anfrage -

Kurse

3 - teiliger Kurs

Freundschaft mit mir selbst

→ *eine Annäherung an Selbstempathie - und mitgefühl in 3 Etappen*

Während es uns oftmals wesentlich leichter fällt, anderen mit Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge zu begegnen, gehen wir mit uns selbst oft erstaunlich hart ins Gericht. Selbstzweifel und Selbstabwertung blockieren jedoch unsere Lebensenergie und trüben den Blick auf unseren eigenen Selbstwert.

Wie anders würden wir leben, wenn wir uns selbst mit derselben Freundlichkeit und Fürsorge begegnen würden, die wir einer guten Freundin oder einem guten Freund entgegen bringen?

Wenn wir uns darin üben, uns zu reflektieren statt ewig zu kritisieren?
Und uns dem liebevoll und geduldig zuwenden, was uns gerade bewegt anstatt uns abzuwerten?

An 3 Terminen nehmen wir uns die Zeit, uns mal in Einzel-, mal in Paar- oder Gruppenübungen dem Mitgefühl und der Achtsamkeit uns selbst gegenüber ein Stückchen anzunähern.

Methoden:
Achtsamkeitspraxis
Selbstfürsorge
Gewaltfreie Kommunikation
Embodiment

Schwerpunkte:
Achtsamkeit I Selbst- und Stressregulation
Selbstfürsorge

Zeit:
3 Termine á 2 Std.

- Nähere Beschreibungen auf Anfrage -

Kurse

8 - Wochen - Kurs

8sam und entspannt im Alltag

→ *ein Kurs für mehr Ruhe, Regulation & Regeneration*

- Aktuell in Planung -

- Nähere Beschreibungen auf Anfrage -

Peter Hess® Klangmassagen

Einzelmassagen

Tiefe Entspannung erleben und spürbar zur Ruhe kommen

→ *Entspannung I Wahrnehmung I Gesundheit stärken*

Einsatz:
- Privat für die eigene Gesundheit & Selbstfürsorge
- betrieblich zur Gesunderhaltung der Mitarbeiter:innen

Wirkung:
- entspannend und erdend
- harmonisierend und ausgleichend
- vitalisierend und belebend
- Stärkung der Gesundheit
- Verfeinerung der Körperwahrnehmung
- “Will” und “erwartet” nichts - schenkt Raum und Zeit jenseits von Anforderungen

Behandlung:
Die Klangmassage spricht Körper, Geist & Seele an. Sowohl die Klänge als auch die feinen Schwingungen der therapeutischen Klangschalen wirken sich wohltuend und regenerierend auf den gesamten Organismus aus. Die Behandlung findet bekleidet und mit einem achtsamen Vor-und Nachgespräch statt.

- Nähere Beschreibungen auf Anfrage -

Tages-Seminar

mit meiner Kollegin Steffi Lindau - Dipl. Sozialpäd. & Integralis® Beraterin

Der tägliche Spagat zwischen Engagement & Selbstfürsorge

→ *ein Tages-Seminar für Menschen im sozialen Bereich*

Tagtäglich von emotional-seelisch verletzten Menschen umgeben zu sein, die sich oftmals in schwierigen sozialen Lebenssituationen befinden, ist sinnstiftend, kostet jedoch Kraft und Energie. Zudem kommen wir in unserer Arbeit mit unseren eigenen Themen in Kontakt, was eine zusätzliche Belastung darstellen kann. Trotz (oder auch aufgrund) vieler Jahre Berufserfahrung erfordert die Tätigkeit in helfenden Berufen immer wieder ein neues Ausloten von Nähe und Distanz, Engagement und Selbstfürsorge, sich einlassen, aber nicht auszubrennen.

In diesem Tages-Seminar möchten wir Sie mit körperorientierten Selbsterfahrungsübungen – allein, zu zweit oder in der Gruppe – dazu einladen, einerseits einen liebevollen Blick auf die eigenen Überlastungsmuster zu wagen, andererseits sich selbst liebevolle Zuwendung zu schenken und sich eine kleine Pause vom Alltag zu gönnen.

Methoden:
Achtsamkeitspraxis
Selbstfürsorge
Integrale Körperarbeit

Schwerpunkte:
Achtsamkeit
Selbst- und Stressregulation
Selbstfürsorge

Zeit:
9 - 16 Uhr

Workshop

mit meiner Kollegin Steffi Lindau - Dipl. Sozialpäd. & Integralis® Beraterin

Vom Stigma zur Akzeptanz

→ *ein Workshop für Menschen mit Psychiatrieerfahrung*

Unsere Umwelt hält nicht nur Liebe und Offenheit für uns bereit, sondern steckt auch voller Abweisung, Stigmatisierung und Diskriminierung. Fangen wir bei uns selbst an, beginnen wir Freundschaft mit uns zu schließen, uns mehr anzunehmen, so wie es gerade ist.

In diesem Workshop, der sich an Menschen mit Psychiatrieerfahrung richtet, möchten wir einen geschützten Raum bieten, um sich behutsam mit den eigenen individuellen Einschränkungen (körperlichen wie seelischen) und den damit einhergehenden (Selbst-)Bewertungen auseinander zu setzen. Vor allem aber, um sich selbst mit einem liebevollerem Blick zu betrachten. Reden allein hilft oft nicht, weshalb wir uns der Thematik auch auf der körperlichen Ebene nähern.

Mit geführten Meditationen und Selbsterfahrungsübungen - allein, in Paar- oder Gruppenübungen - die den Blick auf unsere Ressourcen richten, wollen wir eine kleine Einführung in die integrale Körperarbeit geben, die innere und äußere Welt ein kleines Stück besser machen.

Methoden:
Integrale Körperarbeit
Achtsamkeitspraxis

Schwerpunkte:
Persönlichkeitsentfaltung
Achtsamkeitspraxis

Zeit:
3 Std.

Mögliche Themenschwerpunkte

Individuell kombinierbar

- Stress-Toleranz-Fenster (D. Siegel)
- Polyvagale Theorie (S. Porges)
- Stress und unser Autonomes Nervensystem
- Stressmanagement
- Achtsamkeit & Entspannung
- Vagus-Nerv-Stimulation
- Somatische Intelligenz und somatische Marker
- Somatische Selbst-und Stressregulation
- “Bottom-Up”-Prinzip in der Körperarbeit
- Selbsterfahrung zur Persönlichkeitsentfaltung

- Nähere Beschreibungen auf Anfrage -

Preise

Beratung I Workshops I Klangmassagen

Beratung

Einzel 90 € - 60 Min.
Zwei oder mehr Personen - 120 € - 60 Min.

Workshops / Seminar- und Teamtage / Kurse

Workshop 1,5 Std. Format - 180 €
Seminar- / Teamtag 9 - 16 Uhr - 720 € (= 120 € / Std.)
Seminar- / Teamtag mit Steffi Lindau 9 - 16 Uhr - 1400 €
Kurse 120 € / Std.

Klangmassagen

45 € - 45 Min. (davon 30 Min. Klangbehandlung)
60 € - 60 Min. (davon 45 Min. Klangbehandlung)

- Nähere Beschreibungen auf Anfrage -