

FOKUS KÖRPER

RESSOURCEN- BESTÄRKUNG ÜBER DEN KÖRPER

Im Gespräch mit
Claudia Berger-Schachinger
www.ur-sprung.info
Fotocredits by Yamashita



Mag.a. Claudia Berger-Schachinger

Unter dem Motto 'Leben.Spüren – Lebendig.Sein' begleitet Claudia Menschen mit Soul-Walks in der Natur und biodynamischer Körperarbeit. Es ist ihr Herzens-Anliegen, Menschen zu unterstützen, ganz in ihrem Körper zuhause zu sein, ihn als Kraftort und Energiequelle zu erleben.

Der Körper ist ein Speicher unserer Erfahrungen, er ‚ver-körpert‘ unsere Geschichte, und darin liegt auch die Chance, alte Belastungen zu lösen, Stress oder körperliche Symptome zu verändern, und das eigene Leben kraftvoll und positiv zu gestalten, zu dem zu finden was uns im Innersten erfüllt und wesentlich ist.

Auseinandersetzung mit Krankheit, Abschied, beruflicher Umorientierung und Burn-Out haben Claudia auf 20 Jahren Entwicklungsweg zur Visionssuchebegleitung (Übergangsrituale in der Natur) und zur Biodynamischen Körperpsychotherapie (nach Gerda Boyesen) geführt.

Claudia öffnet in ihrer Begleitung achtsame und tiefgehende SPÜR-Räume, um über die eigene Körperwahrnehmung, Atem, Ausdruck, Entspannung und sanfte Berührung in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Sie unterstützt, auf einer tiefen Ebene die eigenen Ressourcen zu spüren, alte Blockaden in Fluss zu bringen und zu verändern, den eigenen Rhythmus und die eigene Lebendigkeit zu finden, die es für ein selbstbestimmtes Leben braucht.

Claudia ist ein ganzheitlicher Zugang wichtig, Körper, Gefühle, Denken und Spiritualität zu integrieren. Sie schöpft Impulse aus Entwicklungspsychologie und Traumatherapie ebenso wie aus intuitiver Energie- und Heilarbeit oder Achtsamkeitspraxis.

Die Arbeit mit Natur und Körper sind für sie eng verbunden, die Erde ist quasi unser ‚universeller Körper‘, mit dem wir Menschen in Resonanz gehen. Die Natur ist eine große Ressource für unsere Lebendigkeit und Heilung. Körper und Natur sind unsere Impulsgeber für ein erfülltes, gesundes Leben.

Claudia hat lange Jahre in Nicht-Regierungs-Organisationen im Bereich Jugend, Bildung, Entwicklungszusammenarbeit und Kinderrechte gearbeitet, hat einige Jahre in Brüssel gelebt und war viel unterwegs. Über die direkte Berührung mit ihrem eigenen ‚inneren Kind‘ hat sie selbst zur direkten Begleitung von Menschen gefunden.

Claudia lebt mit ihrer Familie, Mann und kleiner Tochter, in Mödling. Sie bietet Einzelsitzungen und Gruppenangebote in Mödling und Wien an. Neben Angeboten für Erwachsene liebt sie es auch sehr, mit Kindern zu arbeiten, mit spielerischen Körperübungen, achtsamer Berührung und kleinen Ritualen in der Natur.

In ihrem Blog zu persönlicher Entwicklung teilt sie auch ihre eigene Geschichte. Diesen und mehr Informationen zu ihrer Arbeit gibt es unter www.ur-sprung.info