

# Sangita Popat

## Praxis für interkulturelle Lebensberatung

Mobil: +49 (0)160 60 17 116

Fon: +49 (0)228 90 27 83 33

info@ashada.de

www.ashada.de

Windmühlenstrasse 9 | 53111 Bonn

## Entspannung

### **Zu meinen Entspannungsangeboten:**

.... zählen vor allem Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und offene Entspannungs-Kurse mit einer Mischung aus Körper-und Atemübungen sowie allgemeinen Phantasiereisen. Diese drei Angebote biete ich unabhängig von Coaching und Lebensberatung an.

Entspannung ist eigentlich etwas, das jeder Mensch von Natur aus kann, und eigentlich auch etwas, das jeder Mensch von Natur aus selbst in seinen Tagesablauf einbaut. Der Unterschied zwischen bewußt eingeleiteter Entspannung oder auch die bewußte Entscheidung einer Phantasiereise in einer Gruppe zuzuhören gleicht dem Unterschied zwischen Spazierengehen und Walking. Man baut eine schon vorhandene Kompetenz aus, um etwas für sich, seine Gesundheit, sein seelisches Wohlbefinden zielgerichtet aktiv zu werden. Und genauso wie regelmäßiger Sport fit hält, ermöglicht regelmäßiges vertieftes Entspannen ein ausgeglicheneres Nervenkostüm mit allen positiven Begleiterscheinungen.

### **Welches Ziel verfolgen diese Entspannungsverfahren?**

Kurz gesagt: Sie schlafen auf körperlicher Ebene, bleiben aber auf geistiger Ebene wach. Sie entspannen dadurch auf körperlicher Ebene, indem Sie sich auf geistiger Ebene diesen Entspannungszustand vorstellen. Am Anfang ist es nicht so einfach, dabei wach zu bleiben, deshalb arbeite ich vorzugsweise sitzend auf Stühlen.

Wenn Sie regelmäßig tief entspannen, können Sie dadurch eine ganze Bandbreite von körperlichen Krankheiten positiv beeinflussen, die auf einem überlasteten Nervenkostüm beruhen.

Gleichzeitig hat Tiefenentspannung einen weiteren, für das Coaching oder die Psychotherapie unschätzbaren Vorteil. Sie geht mit einer veränderten Aufmerksamkeitshaltung einher. Man ist z.B. eher in der Lage, „wie im Traum“, seine innere Bilderwelt wahrzunehmen. Und entweder mit Hilfe von außen und mit der Zeit auch völlig autonom, können Sie lernen diese innere Bilderwelt so zu beeinflussen, dass Sie sie für die Erreichung Ihrer Ziele nutzen können.

### **Was ist das Besondere an zielorientierten Entspannungsverfahren?**

Damit meine ich vor allem die Kombination von Entspannungsverfahren mit Gesprächen, sei es beim Coaching oder bei der Lebensberatung. In einer Trance, können Sie für sich individuell stimmende innere Bilder entdecken oder entwickeln, diese dann verankern und im Alltag auf Ihre Ziele hin entwickeln lassen. Sie können auch das Ziel haben, über das bewußte Aufrufen positiver Bilder unangenehme Gefühle und deren körperliche Auswirkung abzustellen.

Ich finde es einfacher das zu verstehen, wenn man dies von Meditation zu unterscheiden. Für mich als Hindu, hat Meditation den Sinn, den Geist zu schulen und schlußendlich sein eigenes wahres Wesen zu erkennen. Dazu kann z.B. eine Aufgabe seine, seine Gedanken einfach kommen und gehen zu lassen und eine beobachtende Haltung einzunehmen ohne sich zu involvieren. Eine andere Möglichkeit kann z.B. die Meditation zu bestimmten Bildern oder Versen sein.

Dies ist bei zielorientierten Entspannungsverfahren anders.

# Sangita Popat

## Praxis für interkulturelle Lebensberatung

Mobil: +49 (0)160 60 17 116

Fon: +49 (0)228 90 27 83 33

info@ashada.de

www.ashada.de

Windmühlenstrasse 9 | 53111 Bonn

## Entspannung

Hier haben Sie ein „weltliches“ Ziel, z.B. Sie möchten gelassener im Umgang mit Ihren Kindern bleiben, oder Sie möchten herausfinden, wie Sie Ihr Zeitmanagement besser gestalten können. Dazu entspannen Sie sich um in einem anderem Aufmerksamkeitszustand IHRE inneren Bilder wahrzunehmen und dann anschließend damit weiterzuarbeiten. Wenn Sie kommen, ohne ein Ziel zu haben, dann würde unsere gemeinsame Arbeit mit der Suche nach Ihrem Ziel beginnen.

Natürlich könnten Sie das auch alles irgendwann erreichen, wenn Sie „einfach nur“ meditieren. Das zählt allerdings NICHT zu meinen Angeboten, sondern da würde ich Sie bitten, dann zu entsprechenden Gruppen/Personen zu gehen, die auch religiös orientierte Meditationen anbieten.

Mein Angebot bezieht sich „lediglich“ auf die pragmatische Anwendung von Entspannungsverfahren für Ihr Alltagsleben.

Welche Voraussetzungen müssen für eine erfolgreiche Beratung erfüllt sein?

Die allerwichtigste Voraussetzung ist, dass Sie mit dem Verfahren einverstanden sind. Wenn Sie Vorbehalte haben, dann lassen wir Entspannungsverfahren in unserem Dialog einfach weg.

Für das Gelingen ist mir vor allem eine gute, professionelle Beziehung zwischen Ihnen und mir wichtig. Oft kann ich das schon in dem ersten Gespräch erspüren, ob die Chemie zwischen uns stimmt. Manchmal erst nach einigen Sitzungen. Darüber hinaus ist mir wichtig, dass Sie bei Bedarf ärztliche oder heilpraktische Beratungen annehmen. Die Entspannungsverfahren stellen eine sinnvolle Ergänzung zu ärztlichen Methoden dar, aber ersetzen diese nicht.

### Grundsätzliches:

1. Ich wahre die Vertraulichkeit, wie sie vom Gesetz vorgeschrieben wird.
2. Die psychotherapeutische Behandlung wird wahrscheinlich nicht von den Kassen übernommen, ich unterstütze Sie aber gerne, dies auszuloten.
3. Sie schließen mit mir einen Behandlungsvertrag ab und bezahlen mich direkt.

### Wieviel kostet eine Einzel-Sitzung und eine Gruppensitzung?

Eine Sitzung bei mir kostet 85 Euro und dauert 45 Minuten. In gut begründeten Fällen kann um Nachlass gebeten werden.

Da nicht immer klar ist, ob der/die Klient/-in und ich zusammenarbeiten möchten, biete ich am Anfang zwei Doppelsitzungen für 170 Euro an, so dass wir uns gegenseitig gut kennenlernen können und die weitere Vorgehensweise gemeinsam entwerfen können.

Die offenen Gruppen finden zu unterschiedlichen Terminen statt. Ich nehme einen Unkostenbeitrag von 12 Euro pro Stunde.