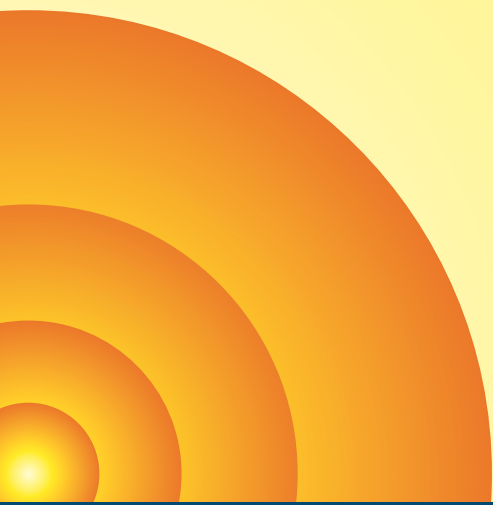


Stillpunkt • Körperarbeit • Claudia Opitz

Praxis für Pränatale- und Geburtstherapie
Entspannungstraining und Körperarbeit



„Stillpunkt“ ist für mich der Moment, an dem der Körper zur Ruhe kommt – eine heilsame Pause. Aus der Kraft dieser Pause kann Neues entstehen.

Entspannung

oder „Stillpunkte“ sind auf unterschiedlichen Wegen zu finden.

Massagen, Yoga, Autogenes Training, Meditation, Tanz, Singen oder Lach-Yoga sind einige.

Ich unterrichte

- Yoga
- Yoga für Schwangere, Kinder und spezielle Bedürfnisse
- „Entspannung Querbeet“
- Individuelle Einzelstunden

Termine und Preise bitte auch telefonisch erfragen.

Die Kurse sind als Präventionsleistung erstattungsfähig.

Körperarbeit

Es gibt Zeiten, in denen die eigene Entspannungsarbeit nicht mehr reicht oder dafür „gerade keine Zeit“ ist. Manchmal wird einfach nur Wohlfühlen und Loslassen oder ein klärendes Gespräch gebraucht.

Craniosacrale Körperarbeit, Fußreflexzonenmassage und individuelle Beratung sind meine Angebote für solche Zeiten.

Termine können telefonisch vereinbart werden.

Der Preis richtet sich nach Dauer und Angebot.

***Während des Stillpunktes entspannt sich alles.
Er veranlasst das (craniosacrale) System, einen neuen
Weg zu finden.***

(J. Upleger)

Pränatale- und Geburtstherapie

Schwangerschaft und Geburt sind die besonders sensible und prägende Zeit für ein Kind. Die Art und Weise der Erfahrungen aus der Zeit vor (Pränatal) oder während der Geburt (Perinatal) drücken sich später in seinen Beziehungen oder seinem Verhältnis zur ihn umgebenden Welt aus.

In dieser Zeit schwierig erlebte Gefühle, Ereignisse oder körperliche Erfahrungen können den Alltag von Kind und Familie deutlich erschweren.

„Eigentlich müsste ich mich ja ganz und gar freuen auf das Kind, aber...“

„Das Baby schaut mich nicht an“

„Unser Kind weint viel.“

„Ich fühle mich überfordert und hilflos.“

„Es schläft nur schwer.“

„Der Gedanke an die Geburt macht mich sehr unruhig.“

Anliegen einer Sitzung ist, das Kind mit seinen Gefühlen und Erfahrungen besser zu verstehen und ihm bei der Verarbeitung dieser zu helfen. Bessere Beziehungen, weniger Weinen, mehr Unterstützung oder heilsame Pausen können ein Ergebnis der Arbeit sein. Für solche Prozesse gebe ich Zeit und Raum und unterstütze das Kind und seine Familie beim Entdecken der nötigen eigenen Kraftquellen.

Eine Sitzung dauert 1 Stunde.

Termine für ein Erstgespräch und Preise (GebüH) sind telefonisch zu erfragen.

Beim Finden solcher Stillpunkte möchte ich begleiten.



Claudia Opitz

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Diplom Psychologin

Yogalehrerin, Körpertherapeutin

*1966, lebt mit Partner und 2 Töchtern in Dresden



Ausbildung

- Studium der Psychologie in Dresden und den USA (1988-94)
- Sivananda Yogalehrerausbildung und Integrative Yogatherapie (1998-2000)
- Fußreflexzonen-therapie nach H. Marquardt bei A. Brenk, Berlin (1999-2000)
- Craniosacrale Therapie bei P. Amann, Wuppertal (2003-04)
- Prä- und Perinatale Körperpsychotherapie nach R. Castellino bei C. Köhler, Dresden und C. Dolby, England (2003-05)

Erfahrungen

- Projektarbeit an der TU Dresden, Arbeit mit Straßenkindern in Mexico und in der Jugendhilfe in Dresden (1994-2001)
- nebenberufliche Tätigkeit als Yoga- und Entspannungslehrerin (seit 1994)
- begeisterte Mutter (seit 2001)
- Assistenz im Institut für Prä- und Perinatale Körperarbeit (seit 2006)

Sebnitzer Straße 34, 01099 Dresden

0351 2750711

c.opitz@stillpunkt-koerperarbeit.de