

WAS IST HEMRY® COACHING?

HEMRY® COACHING BY SILKE JOHNSON

Holistic Bodywork | Emotional Freedom Techniques | Matrix Reimprinting
Rational-Emotive Verhaltenstherapie | Yoga Therapie



HEMRY® COACHING BY SILKE JOHNSON

Holistic Bodywork | Emotional Freedom Techniques | Matrix Reimprinting
Rational-Emotive Verhaltenstherapie | Yoga Therapie

HEMRY® Coaching kombiniert Ansätze aus Pädagogik, Körperarbeit, Psychologie und Trauma-Bewältigung.

In meinem HEMRY® Coaching geht es darum, die Verbindung zu unserem Selbst, zu unserem inneren Kind sowie zu anderen Personen im Außen (z. B. Partner, Kind, Arbeitgeber/Arbeitnehmer) zu stärken.

Wenn die Grundbedürfnisse in unserer frühen kindlichen Entwicklung nicht ausreichend erfüllt wurden, kann sich das bis ins Erwachsenenalter auswirken.

Dies kann dazu führen, dass Selbstregulierung, Selbstwert und Identität so stark darunter leiden, dass die Fähigkeit, die eigenen Grundbedürfnisse selbstständig abzudecken, nicht ausreichend ausgebildet wird. Statt ein erfülltes Leben zu gestalten, werden Überlebensstrategien entwickelt, wir fühlen uns jedoch nicht eins mit uns und unserer Umwelt.

Belastende Erlebnisse hindern uns daran, mit uns selbst und mit anderen in emotionalem Kontakt sein zu können. Unsere Lebensenergie wird dadurch stark eingeschränkt, und viele psychologische und körperliche Probleme lassen sich darauf zurückführen.



„In Herzensverbindungen klingt für uns die Melodie des Lebens, vereint mit Freude an der Sonne, herzhaftem Lachen und lebhafter Fröhlichkeit.“ Silke Johnson



Mein Name ist Silke Johnson.
Ich bin Certified Clinical Trauma Professional (CCTP),
EFT International akkreditierte EFT Master Trainerin,
Trauma Buster Technique Practitioner, Matrix
Reimprinting Practitioner, Matrix Birth Reimprinting
Practitioner, Advanced Holistic Bodywork Practitioner,
Yoga Therapeutin, Verhaltensberaterin, Referentin,
Kinderkrankenschwester, Fachkraft für Frühförderung,
Inklusion und Trauma-Pädagogik.

Gibt es Situationen, in denen Du Dich verzweifelt und überfordert fühlst und Dir mehr Unterstützung wünschst?

Beschäftigen Dich
Unruhe?
Schmerzen?
Verspannungen?
Erschöpfung?

Möchtest Du einen leicht anwendbaren entspannenden Selbsthilfe-Ansatz erlernen?

Gerne unterstütze ich Dich mit meinem HEMRY® Coaching dabei, Deine Melodie des Lebens und Deine Herzensverbindung wiederzufinden.



+49 152 09662756

+49 152 09662756
info@melodycenter.de
www.melodycenter.de



WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT STRESS?

Wenn wir angespannt und gestresst sind, schütten wir das Stresshormon Cortisol aus.

Cortisol ist sehr wichtig, da es unserem Körper in Überlebenssituationen Energie zum Flüchten oder Kämpfen bereitstellt, und wir damit aktiv werden.

Wenn der Cortisol-Spiegel durch Stress längere Zeit erhöht ist, leiden wir oft unter

- körperlichen Verspannungen
- Unruhe
- Aggressionen
- Heißhunger
- Disharmonie in Beziehungen
- einer erhöhten Infekt-Anfälligkeit.

Was können wir tun? Die Antwort liegt in unseren Fingerspitzen.

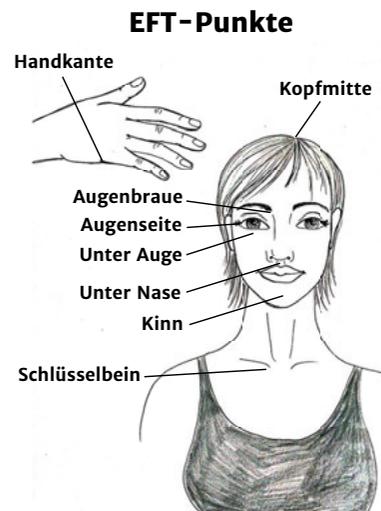


WARUM HEMRY® COACHING?

Mein HEMRY® Coaching setzt direkt an der Regulierung des Nervensystems an.

Erlebte Traumata und belastende Ereignisse beeinflussen unsere Lebensenergie, dadurch können psychologische und körperliche Probleme entstehen.

Sobald wir ablegen, was uns Angst macht, uns hemmt oder blockiert, bewegen wir uns freier und leichter in unserem Leben.



Sanft dosierte und angenehm sensorische Stimulation hilft, innere Ruhe und Ausgeglichenheit wiederzufinden.

Mit HEMRY® Coaching lernen meine Klient*Innen den Alltag wieder mit mehr Lebensfreude und Energie zu gestalten.

WAS BEWIRKT HEMRY® COACHING?

In den individuellen HEMRY® Coaching-Sitzungen unterstütze ich Dich dabei, mit Deinem jüngeren Selbst in Kontakt zu kommen. Gemeinsam lösen wir alte, belastende Erfahrungen auf und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Mit HEMRY® Coaching können wir herausfinden, welche Hindernisse Dir im Weg stehen. Wir arbeiten gemeinsam daran, dass Du Dich, so wie Du bist, voll und ganz annehmen kannst.

Mit HEMRY® Coaching verringerst Du Stress-Level und Cortisol-Spiegel und baust belastende körperliche und emotionale Symptome ab.

Du unterstützt Dein Immunsystem und findest wieder eine Herzensverbindung zu Dir selbst und zu anderen.

