

## Einzel- und Gruppenarbeit

- **Personenzentrierte Beratung**  
nach Carl Rogers
- **The Journey**  
Emotionale Imaginations- Reise und körperliche Imaginationsreise
- **Progressive Muskelrelaxation**  
nach Jacobson (auch Gruppen)
- **Familienberatung**
- **Schock- und Traumaarbeit**

## Unterstützung bei

- chronischen Krankheiten
- der Suche nach dem eigenen Ziel, beruflichen Fragen
- körperlichen Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerz, u.v.a.
- Erziehungs- und Schulproblemen

## Einzel- und Paarcoaching

- Ausarbeitung individueller Lösungen für berufliche Fragen und Beziehungsfragen

## Supervision

- für Therapeuten, Berater, Gruppenleiter, Manager

Tätig bei  
PSIAM Akademie  
[www.psiam.de](http://www.psiam.de)



## Friederike Hemsath

Jungerhalde 59  
78464 Konstanz

Tel 07531 / 2846656

[www.journey-zentrum-bodensee.de](http://www.journey-zentrum-bodensee.de)  
[info@journey-zentrum-bodensee.de](mailto:info@journey-zentrum-bodensee.de)

Termine nach Vereinbarung



JOURNEY ZENTRUM  
BODENSEE

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Coach
- Diplomkauffrau (FH)
- Entspannungstherapeutin
- Personenzentrierte Beraterin (GWG)
- Journey-Practitioner
- Mutter von 4 Kindern



JOURNEY ZENTRUM  
BODENSEE

The Journey  
Gesprächstherapie  
Entspannungstherapie

Ist unsere größte Sehnsucht nicht die Begegnung mit uns selbst ?

## Personenzentrierte Beratung nach Carl Rogers

Ein besonderes Anliegen Rogers war:

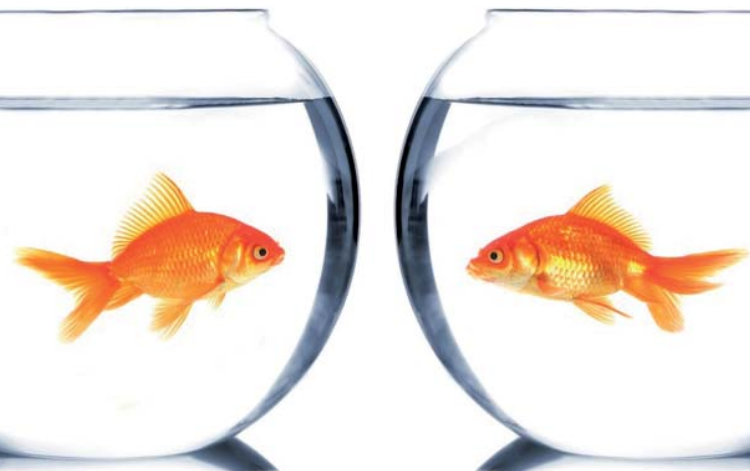
- eine gute gegenseitige Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern
- stabile, vertrauensvolle Beziehungen zwischen Ehepartnern, die auch an Konflikten weiter wachsen können.

In der Gesprächstherapie legt Rogers Wert auf **Begegnung im ganzheitlichen Sinn**, d.h. der Berater ist ein **verstehender, mitfühlender** sich in seinen **Gefühlenmitteilender Gesprächspartner**.

**Es tut so gut:**

- wenn jemand wirklich zuhört
- die Sehnsucht wahrgenommen zu werden sich erfüllt,
- ehrlich auf uns selbst zu hören
- dass unsere innere Stimme sich mitteilt, wenn wir ihr zuhören.

*Eine Möglichkeit für jeden, der seine Kommunikation in Beziehungen, seien sie beruflich oder persönlich, bewusster gestalten möchte.*



## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

**Entspannung und Angst kann nicht gleichzeitig im Körper sein!**

Körperspannungen und Anspannungen in der Psyche setzen die Lebensqualität oft merkbar herunter.

Progressive Muskelrelaxation ist ein übendes Verfahren, das dem Übenden ermöglicht, sein inneres Befinden und seine Lebensqualität mit regelmäßiger Tiefenmuskelentspannung selbst positiv zu beeinflussen. **Geniessen Sie die Ruhe!**

*Lösung aus den gewohnten Spannungen:*

*„Einfach einmal wieder durchschlafen ohne Angst vor dem Moment nicht schlafen zu können. Das klingt so wenig und kann doch das Leben von heute auf morgen wieder mit Freude erfüllen.“*

## The Journey

Mit einer einfühlsamen Begleitung können Sie sich auf eine Reise zu tieferen Gefühlsschichten machen.

Ob mit einer emotionalen oder auch einer körperlichen Reise: Die Weisheit unseres Körpers und unserer Seele zeigt uns, was im Wege steht, unser Potential voll auszuschöpfen und ein erfülltes Leben zu führen.

Auf der Reise nehmen wir Anspannungen, Ängste und Konflikte wahr, die auf eine friedliche Erlösung warten.

Die Aufarbeitung seelischer Konflikte oder die Auflösung traumatischer Erlebnisse ermöglicht eine neue Lebensausrichtung und ein tiefes Gefühl von Befreiung.



*Indem du dich um dich selbst und deine Bewusstseinsentwicklung kümmerst, lässt du ein Licht erstrahlen, nach dem sich deine Kinder später richten können. Das Licht, das du heute ausstrahlst, wird nie vergehen.*