

INFO SELBSTTHEILUNGSBERATUNG

Die **Methode Wildwuchs** ist eine Anleitung und Begleitung von Selbstheilungsprozessen: wenn Sie daran interessiert sind gesundheitsförderliche Selbstheilungs- und Selbsthilfeschnitte zu entwickeln, können Sie dafür die Kommunikation mit Ihrem eigenen Körper nutzen!

(Übrigens: dieser Name „METHODE WILDWUCHS“ weist auf die Doppeldeutigkeit von körperlichen Beschwerden hin –einerseits werden sie meist als „negativer“ Wildwuchs empfunden, andererseits enthält „Krankheit“ als Sprache des Körpers aber auch Hinweise auf ursprüngliche Bedürfnisse und Ressourcen einer Person.)

Der konkrete Beratungsverlauf besteht aus 3 Schwerpunkten:

EIGENDIAGNOSE

Sie "besuchen" das Körperinnere durch eine Visualisierung und können sich mit Hilfe dieser Inneren Bilder eine **Eigendiagnose** der Körpersprache, d.h. ein eigenes inneres Bild von der Beschwerde erstellen.

EIGENVERANTWORTLICHKEIT

Die **Eigenverantwortlichkeit** aufzuspüren beinhaltet, die Verbundenheit von Körpersymptomen und Lebens-/Glaubensmustern zu erforschen. Sie können mehr verstehen, wie und wieweit Sie einen gesundheitsförderlichen Prozess mit bewirken können.

GESUNDHEITSTRAINING

Zum Schluss werden Sie selbst mit fachlicher Anleitung ein **4-wöchiges Gesundheitstrainings-Programm** entwickeln, bestehend aus "heilsamen inneren Bildern" und alltagstauglichen, gesundheitsförderlichen Handlungen.

- DAUER und UMFANG DER BERATUNG
3 Sitzungen, jeweils 2,5 - 3 Stunden
Coaching-Begleitung des vierwöchigen Gesundheitstrainings (per Skyp/ Telefon)

Veröffentlichungen von Angelika Koppe

- Mut zur Selbstheilung – Anleitung zum Gespräch mit dem eigenen Körper
Neuaufgabe 2012
- Dein Körper ist ein weiser Coach - Körperorientiertes Coaching im Beruf
Diametric Verlag 2005
- Selbstheilung bei Endometriose nach der Methode Wildwuchs
Verlag nymphenburger 2013
- Audioprogramm zur Selbstheilungsarbeit