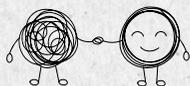




## Therapie, Coaching und Workshops

Therapie und Coaching finden im 1:1 Einzelsetting in Termin-Serien statt, die Workshops hingegen werden in kleinen Gruppen angeboten und sind in sich geschlossene Einzel-Einheiten. Die inhaltlichen Unterschiede liegen vor allem in der Voraussetzung und Zielsetzung, z.B. der Bedarf an heilkundlicher Fürsorge, der Wunsch nach intensiver persönlicher Entwicklung oder die regelmäßige kreative Anwendung und Naturerfahrung in Gesellschaft gleichgesinnter Teilnehmer einer offenen Gruppe. Die regelmäßigen Orientierungs- und Informations-Veranstaltungen mit kleinen Praxis-Einheiten und Fragerunden können hier eine Entscheidungshilfe leisten, die Termin- und Veranstaltungsübersicht wird fortlaufend auf der Website ergänzt. Für eine persönliche Beratung stehen alle genannten Kontaktwege jederzeit offen.

Bis bald im Centrum Hinterland!



THERAPIE | COACHING | WORKSHOPS | ATELIER



# HINTERLAND

CENTRUM FÜR INTEGRATIVE ENTWICKLUNG

KLAUDIA LAUX  
GERNSBACHER STR. 1  
76530 BADEN-BADEN

TEL.: +49 (0)7221 8017541

EMAIL: [KLAUDIALAUX@CENTRUM-HINTERLAND.DE](mailto:KLAUDIALAUX@CENTRUM-HINTERLAND.DE)

WEBSITE: [WWW.CENTRUM-HINTERLAND.DE](http://WWW.CENTRUM-HINTERLAND.DE)



BLACK FOREST HOLISTIC CULTURE®



# Centrum Hinterland



## Willkommen!

Unser HINTERLAND fängt da an, wo wir authentisch sind, ohne Maske, ohne Wertung und auch ohne Worte. Zu wissen, wer wir unter all den erlernten Verhaltensmustern tatsächlich sind, wo wir in uns ruhen, ist einer der Schlüssel zu stimmiger Wirksamkeit mit überzeugender innerer Autorität und Handlungs-Souveränität. Wir können eigene neurobiologische Ressourcen aktivieren, um Denk- und Handlungsmuster freizulegen und dadurch veränderbar zu machen, dank Neuroplastizität ist es nie zu spät von vorne zu beginnen. Um unsere unterbewussten Anteile und das limbische System zu erreichen, nutzen wir Techniken aus der Kunsttherapie, der Naturtherapie und dem Kreativ-Coaching. Diese Angebote sind in Verbindung mit oder auch ohne einer Psychotherapie verfügbar.



## WERDE WER DU BIST



## Shinrin Yoku

Die Japanische Kultur des Shinrin Yoku ('die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen erleben', oder auch Waldbaden, Waldpädagogik und Naturtherapie) ist ein wertvoller Baustein ganzheitlicher Gesundheit und fördert die Balance von Körper und Geist. Wir erfahren die heilende Kraft der Natur bei geführtem Waldbaden in kleinen Gruppen und fördern optimierte Atmung und Erdung durch das antioxidative, sauerstoffreiche Waldbinnenklima. Dabei lernen wir nebenbei unser epigenetisch veranlagtes Ur-Habitat kennen und unser Nervensystem erfährt durch diese 'Heimkehr' in eine bekannte Umgebung Regulierung, was in Folge auch unser Immunsystem und unsere Gesundheit stärkt.



## Kunst & Kreativität

Die kreative ('schöpferische') Arbeit in all ihrer Vielfalt ist ein Grundbedürfnis des Menschen und war Teil seines Lebens, lange bevor er eine komplexe Sprache entwickelte. Die aktive Anwendung bringt unterbewusste Inhalte ein und setzt Kräfte frei, die Blockaden aufzeigen, neue Einsichten ermöglichen, Entwicklungs- und Heilungsprozesse unterstützen und Bewegungsenergien frei setzen. In der kreativen Beschäftigung wird dem Gestaltenden zunächst nonverbal und minimalverbal eine größere Autonomie und Konzentration auf sich selbst ermöglicht. In der Gesprächstherapie ist der Mensch auf die soziale Interaktion und das Formulieren von bewussten Inhalten konzentriert, Kunsttherapie kann hier großartige Entwicklungsarbeit leisten.



WIR FINDEN DEIN IKIGAI

ERDUNG & FOKUS