

Training und Ausbildung in

## Selbsteilungskompetenz

für die Gesundheit

für das Berufsleben

für gesunde Beziehungen

– nach der Methode Wildwuchs!

### Teilnehmen können

- Menschen, die ihren Körper näher kennenlernen und auf ihn „hören“ möchten
- Fachpersonen, die die Intelligenz des Körpers in Bildung, Beratung und Therapie nutzen wollen.

**Die Methode Wildwuchs** ist ein langjährig bewährter Beratungszyklus zur Begleitung und Anleitung von Selbstheilungsprozessen. Herzstück der Methode sind unterschiedliche Körperorientierte Visualisierungstechniken, mit deren Hilfe Informationen aus dem körperlich-seelischen Innenleben bewusst gemacht werden können. Ziel ist dabei, im „Gespräch“ mit dem eigenen Körper selbstbestimmte, stärkende und lustvolle neue Handlungsschritte zu finden - für gesundheitliche, berufliche oder auch private Anliegen.

Die Methode Wildwuchs versteht sich als Mittel zur Stärkung individueller Gesundheitskompetenz.

### Die Seminare

Jedes Seminar beinhaltet einen wichtigen Aspekt von Selbstheilungsarbeit. Ein Seminar beginnt am Freitag damit, dass Angelika Koppe entsprechend dem jeweiligen Thema „Kleine Körperweisheiten“ aus ihren Erfahrungen vorstellt. Der Samstag ist der Selbstheilungsarbeit gewidmet und verschiedene Visualisierungen leiten in einen Kontakt und Dialog mit dem eigenen Körper, mit der Körperintelligenz. Der Sonntag ist der Fortbildung von Fachpersonen vorbehalten: es werden die theoretischen Hintergründe der verwendeten Visualisierungstechniken vermittelt sowie ihre Anwendbarkeit in den beruflichen Arbeitsfeldern der TeilnehmerInnen.

### Sie können also die Seminarreihe als „Laie“ oder als Fachperson besuchen.

Sie können die Seminare einzeln besuchen. Sie können nur den praktischen Teil besuchen, um ein neues Verhältnis zu Ihrem Körper zu bekommen, auf ihn „hören“ lernen – Freitag/ Samstag. Sie können sich in der Anleitung von Körperorientierten Visualisierungstechniken und Selbstheilungsprozessen ausbilden lassen (Sonntag).

Fachkräfte - und solche die es werden wollen - können in einem anschließenden **Aufbaukurs** die vollständige Methode Wildwuchs als Beratungszyklus *für erkrankte* Menschen erlernen.

### Leitung:

**Angelika Koppe**

### **Das Programm jedes Seminars:**

Freitag 16.00-20.00 Uhr

„Kleine Körperweisheiten“

Einführung zur jeweiligen Thematik aus den Erfahrungen der METHODE WILDWUCHS

Samstag 10.00-18.00 Uhr

Praktische Selbstheilungsarbeit

Sonntag 10.00-15.00 Uhr

Fortbildung für Fachkräfte (und solche, die es werden wollen)

### **Gebühr pro Seminar**

Praxisteil (Freitag/ Samstag): 210 Euro

Gesamtseminar (incl. Fortbildung Sonntag): 390 Euro

### **Literatur**

Angelika Koppe

\* Mut zur Selbstheilung – Anleitung zum Gespräch mit dem Körper – Methode Wildwuchs,  
Eigenverlag 2012

\* Selbstheilung bei Endometriose – nach der Methode Wildwuchs, Nymphenburger 2013

\* Dein Körper ist ein weiser Coach- Körperorientiertes Coaching im Beruf, Diametric Verlag 2005

### **Ort**

Frankfurt/ Main Deutschland

## **Seminarmodul 14. - 16. Januar 2022**

### **Der Besuch des Körperinneren**

In diesem Seminar können Sie zu verschiedenen Lebensthemen in Kontakt mit Ihrem KörperInnenleben treten. Ziel ist es, zu Ihrem Anliegen Hinweise für eine gesundheitsförderliche Alltagsgestaltung zu bekommen. Berufliche oder gesundheitliche Themen, Zukunftsfragen, Partnerschafts- oder Familienangelegenheiten – Sie können mit Hilfe Innerer Bilder dazu wichtige Informationen aus der Körperintelligenz gewinnen. Die zentrale Visualisierung ist dafür die „Körpererkundung“ aus der Methode Wildwuchs.

## **Seminarmodul 18. - 20. Februar 2022**

### **Überlebte Denk- und Verhaltensmuster und neue Visionen/ Herzenswünsche**

Es muss sich für Menschen lohnen, auf den eigenen Körper zu hören und ihn zu besuchen: was tue ich mit den Hinweisen meines Körpers? .. in welche Richtung will ich mein Leben gestalten? Wie lebe ich, wenn ich „gesund“ bin? Welche Bedürfnisse und Leidenschaften wollen neu gelebt werden? Welche alten Glaubens-, Denk- und Verhaltensmuster müssen dafür verabschiedet werden? Und wie weit kann ich überhaupt alte Lebensmuster „loslassen“?

Zu diesem Themenkomplex wird mit einer speziellen Visualisierung zur „Vision/Herzenswunsch“ gearbeitet sowie mit der „Glaubenssatzarbeit“ aus der Methode Wildwuchs.

## **Seminarmodul 1. - 3. April 2022**

### **Das Gespräch mit dem Körper**

In der „Analytischen Visualisierung“ kann der Körper selbst erzählen, was er braucht, was ihm fehlt für seine Vitalität und Stärkung. In diesem Seminar können Sie zu allen wichtigen Fragen Ihres Lebens einen Dialog mit Ihrem Körperinneren führen.

## **Seminarmodul 13. - 15. Mai 2022**

### **Lösungs- und heilsame Schritte**

Hinweise und Informationen des Körpers müssen umgesetzt werden und Auswirkungen im Alltag haben. Es reicht nicht aus, die Körperbefindlichkeiten zu bemerken, sondern es sind Konsequenzen durch konkrete Handlungen gefordert. Im Kontakt zur eigenen Intuition, zur inneren Stimme, können Sie an diesem Wochenende für sich Lösungs- und heilsame Schritte entwickeln und daraus Ihr persönliches Gesundheits-Kompetenz-Training erstellen.

Aus der Methode Wildwuchs wird dafür die Visualisierungstechnik „Reise zur Weisen Alten“ genutzt.

## **Fachseminar (nur für die Grundausbildung zur Methode Wildwuchs) 24. – 26. Juni 2022**

### **Anwendbarkeit und Durchführung von Körperorientierten Visualisierungen (nach der Methode Wildwuchs)**

Für eine heilsame Anwendung von Körperorientierten Visualisierungen in Einzel- oder Gruppenarbeit sind verschiedene Bedingungen zu beachten: die innere Stabilität der KlientInnen/ KundInnen; die Rahmenbedingungen sowie die jeweilige Anpassung und Ausrichtung der Visualisierungen für das jeweilige Setting; die Bestimmung der „Tiefe“, also des Niveaus einer Visualisierung; die Vor- und Nachbereitung; die Wirksamkeit unterschiedlicher Auswertungsmethoden für die Inneren Bilder. Nicht zuletzt ist die Reflexion der Verantwortlichkeiten in der Begleitung von Selbstheilungsarbeit wichtig, also auch die Rolle des Coach.

#### **Programm:**

- Zu den benannten Themen unterrichtet Angelika Koppe aus ihrer Erfahrung.
- Die spezielle Qualität der Visualisierung „Sicherer Ort“ wird als Methode zur Bestandsaufnahme und als „Diagnose“mittel erläutert.
- Die Reflexion der eigenen Rolle als Coach geschieht mit Hilfe einer Visualisierung.

#### **Seminarzeiten:**

|         |                 |
|---------|-----------------|
| Freitag | 11.00-19.00 Uhr |
| Samstag | 10.00-19.00 Uhr |
| Sonntag | 9.00-15.00 Uhr  |

#### **Termin:**

**24. – 26. Juni 2022**

**Gebühr: 550 Euro**