

Wie kommen wir zueinander

Wir verabreden uns zunächst zu einem ersten Termin. Diese erste probatorische Sitzung ermöglicht uns zu schauen, ob eine Zusammenarbeit beginnen darf. Ist dies der Fall, finden wir gemeinsam einen nächsten Termin für Sie.

Probatorische Sitzung:

Dauer: 60 Min. á 50,00 €

Therapiesitzung:

Dauer: 90 Min. á 80,00 €

Ist es Ihnen nicht möglich persönlich in die Therapiesitzung zu kommen, vereinbaren wir gern Online-Sitzungen via ZOOM.

Therapiesitzung mit Kindern- und Jugendlichen:

Ich bitte Sie, mich hierzu gern zu kontaktieren. Gemeinsam schauen wir, welches zeitliche Maß gut passt. Das Honorar wird sich aus der Gesamtsituation ergeben.

Selbsterfahrungswochenenden oder mehrtägige Workshops:

Selbstentdeckung	<i>innere Achtsamkeit</i>
Körperlich	<i>eigenes Erleben bewegen</i>
Dialoge	<i>viel mehr als nur Worte</i>
Bindung	<i>Berührung des Ursprungs</i>

Sobald möglich, vereinbaren wir gern Termine für Gruppen.



Ingrid Fuchs

Praxis für erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie
HAKOMI® Therapeutin
Moving Cycle
Körperorientierte Traumatherapie
Integrative Psychotherapie
Peter Hess® Klangmassagepraktikerin

Terminabsprache für Praxisstandorte Lübeck und Schlagbrügge möglich.

Schlagsdorfer Str. 15
19217 Schlagbrügge (bei Ratzeburg)

Travemünder Allee 11
23568 Lübeck (im therapiePUNKT)

Tel.: 03 88 75 – 63 96 07
Mobil: 0 15 75 – 885 22 14
Internet: www.ingridfuchs.de
E-Mail: ingridfuchs-hakomi@web.de

Die Krankenkassen übernehmen diese Leistungen nicht. Sie als Selbstzahler haben die Möglichkeit und einen gewissen Vorteil in akuten Situationen ohne lange Wartezeiten Unterstützung zu erhalten. Die Dauer und die Intervalle der Therapiesitzungen können flexibel gestaltet werden. Gemeinsam finden wir sicher auch einen passenden Rahmen für Sie.

Ingrid Fuchs

Praxis für erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie

Gesehen werden

Wenn Sie spüren, dass Sie nicht so weiterkommen wie Sie es sich wünschen, Sie irgendwie „feststecken“, braucht es möglicherweise einen Moment wertschätzender Begleitung. Ein Gegenüber - eine Begegnung, in der Sie gesehen werden.

In unserer gemeinsamen Zeit begleite ich Sie dabei, sich das unbewusste Wissen Ihrer Erfahrungen und das Wissen Ihres Körpers zu Nutze zu machen.

Mit Hilfe achtsamer Erforschung des gegenwärtigen Erlebens, können innere Reaktionen spürbar werden. Gedanken, Gefühle, Erinnerungen – Ressourcen und Ursachen werden in ihrer Bedeutung und Funktion erkennbar.

Sie erfahren, wie Sie sich nach und nach in ihrer Selbstorganisation frühzeitiger bemerken können, sich besser mitnehmen und Ihr Handeln im Hier und Jetzt bewusster gestalten können - achtsam, selbstfürsorglich und annehmend.

Ein neues SELBST – BEWUSST – SEIN kann so aus dem Prozess einer natürlichen Entwicklung wachsen.



Bei...

- ...seelischen Krisen, Not oder Schock.
- ...Trauma oder Entfremdungserlebnissen.
- ...emotionalen Schwierigkeiten, Ängsten, Trauer oder depressiven Zuständen.
- ...psychosomatischen Beschwerden.
- ...dem Gefühl, in den eigenen Gedanken- oder Empfindungsmustern gefangen zu sein.
- ...Familien- und Beziehungsproblemen.
- ...der Sehnsucht, etwas in sich zur Entfaltung zu bringen, was noch keinen Raum hat.
- ...Bei Fragen bin ich gerne für Sie da.

Methodik

HAKOMI® Therapie

Tiefenpsychologisch fundierte, achtsamkeits- und erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie.

Moving Cycle

Eine behutsame Einladung, innere Bewegungen über die des Körpers in den Ausdruck zu bringen. Unser Körper bewegt was uns bewegt. Impulsbewegung – ein verlorengegangener Schatz.

Körperorientierte Traumatherapie

Ressourcenorientierte Begleitung durch die verschiedenen Bereiche der Verarbeitung und Integration.

Integrative Psychotherapie

Integration / Kombination verschiedener therapeutischer Interventionen, bezogen auf die Person, deren Bedarf und Möglichkeit.

Spiel- u. Trauma therapeutische Begleitung von Kindern und Jugendlichen

Sich im Spiel entfalten – eigene Kräfte spüren – Sicherheit und Halt entdecken und gewinnen.

Peter Hess® Klangmassage

Regeneration und tiefe Entspannung werden durch die klangvollen Schwingungen eingeladen.

Kinder & Jugendliche

Neben meiner psychotherapeutischen Arbeit mit Erwachsenen, begleite ich Kinder und Jugendliche. Meine langjährige Erfahrung der heiltherapeutischen Arbeit in der vollstationären Kinder- u. Jugendhilfe, bereichert mein kreatives, ressourcenorientiertes Wirken im Zusammensein.

Begeisterung und aufrichtiges Interesse an der Andersartigkeit eines jeden Wesens, helfen dem Gedeihen einer sicheren Beziehung - um dann den Weg durch „dick und dünn“ gemeinsam gehen zu können.

„Wir befinden uns nicht auf unserer Reise, um die Welt zu retten, sondern um uns selbst zu retten. Aber indem wir das tun, retten wir die Welt.“

Joseph Campbell

