

Primärtherapie

Diese Therapie entwickelte Arthur Janov ein Psychologe aus den USA um 1970. Hier hast Du die Möglichkeit, sehr alte frühkindliche Traumatas neu zu erfahren und sie so in Dir zum Wandel zu bringen. Der Urschrei, wie die Therapie auch genannt, ist eine uralte Erkenntnis, die sich in sehr vielen Ansätzen immer wieder findet. Ob nun in, speziellen Spiritual Retreats und Transformationskursen oder auch in der alten Kunst der schamanischen Tänze und Rituale, wird immer das neu-wieder Erleben des alten Schmerzes angesteuert um ihn zu lösen. Du kannst Dich auf diese Weise Dich Deinen Abwehrmechanismen und emotionalen Konditionierungen stellen, um sie dann neu zu Bewerten und ein neuer Mensch zu werden.

Wie oft Du das Bedürfnis verspürst einen Termin zu vereinbaren liegt ganz bei Dir. In den meisten Fällen sind 1-3 Sitzungen sinnvoll.

Ablauf:

Du kannst sitzen, stehen oder liegen wie Du möchtest. Du wirst durch verschiedene Techniken/Berührungen in Deinen Urschmerz geführt. Das Rück-Erleben wird in der Regel ausgedrückt im erfahren bzw. Rückerinnern. Oftmals lassen die Emotionen schreiben, weinen und um dich schlagen zu.

Namaste

Jasmin Faelens

Zentrum für Selbstreflexion & Meditation - Tannenweg 6, 91469 Hagenbüchach
Tel.09101-902348 Email:JasminFaelens@Licht-der-Liebe.de
www.JasminFaelens.de