

Seit meinem Examen zur staatlich geprüften Krankenschwester im Jahr 1990 bin ich in verschiedenen medizinischen und gesundheitlichen Bereichen tätig gewesen.



Iris Rödiger

Durch meine Arbeit in der Psychiatrie wurde ich auf das Thema Resilienz aufmerksam und habe deren Bedeutung in Bezug auf eine gesunde, ausgeglichene, zukunftsorientierte und lösungsorientierte Lebensführung kennen gelernt. Während meiner Berufstätigkeit sowie in meinem privaten Leben mache ich in Stresssituationen die Erfahrung, wie wichtig es ist, Ressourcen zu haben.

Dabei helfen mir Achtsamkeit, Entspannung, Bewegung und eine resiliente Lebenseinstellung.

Im Jahr 2023 absolvierte ich die Weiterbildungen zur Resilienz-Beraterin und zum Resilienz-Coach. Während dieser Weiterbildungen konnte ich an mir selbst erfahren, wie die verschiedenen Methoden des Resilienz-Trainings in positiver und kraftvoller Weise auf mich einwirkten.

Diese Zeit der Resilienz-Weiterbildungen ist für mich eine sehr wertvolle Zeit gewesen, für die ich sehr dankbar bin. Mein Wunsch, die Resilienz als Angebot für ein lebenswertes Leben mit gestärkter Widerstandskraft für Herausforderungen im Alltag weiter zu geben, ist dadurch bestärkt worden.

Die Arbeit mit Menschen begleitet mich seit sehr vielen Jahren, und noch immer ist es eine wertvolle Bereicherung für mich.

„Es sind Begegnungen mit Menschen die das Leben lebenswert machen.“ Guy de Maupassant

Qualifikationen

Staatlich geprüfte Krankenschwester
Fachwirtin für Organisation und Führung im Sozialwesen
Resilienz Beraterin
Resilienz Coach

Zusatzausbildungen

Entspannungstechniken
Gesprächstechniken
Klangschalenmeditation
Klangschalenmassage
Ohrenakupunktur
EFT Klopfakupressur (Emotional Freedom Techniques)



Energielos - erschöpft - ausgebrannt ?

Möchten Sie mehr Möglichkeiten von Entspannung und Achtsamkeit erfahren und erlernen?

Suchen Sie nach einer Möglichkeit, eine Krise auch als Chance zu sehen?



LebensWerte
Iris Rödiger
c/o Praxis PraxSystUlm
Kiechelweg 2
D-89077 Ulm

Mobil: 0 176 - 53 632 854
info@lebenswerte-resilienz.de
www.lebenswerte-resilienz.de





Beratung

Nachdem wir einen Termin vereinbart haben, werde wir gemeinsam Ihr Anliegen besprechen.

Die Auswahl dafür ist facettenreich und wird individuell auf Sie abgestimmt.

Mein Ziel ist es, mit Ihnen ein kraftspendendes und lebenswertes Konzept Ihrer persönlichen Resilienz zu schaffen.

Mit meiner Aufmerksamkeit für die Klienten und Ihre Belange, unterstütze ich Sie darin, ein glückliches, zufriedenes, stressfreies, selbstbestimmtes, optimistisches, widerstandsfähiges und wertvolles Leben gestalten zu können.



Entspannungstechniken

Entspannungstechniken, egal welcher Art, gehören für mich zu den lebensbereichernden Elementen im Alltag und haben für mich einen sehr hohen Lebenswert.

Achtsamkeitsübungen, bei denen die Wahrnehmung trainiert wird, dienen dem Erlangen von Zufriedenheit und Gelassenheit.

Phantasiereisen sind angeleitete Gedankenreisen, bei denen man zu Orten geführt wird, an denen man sich wohl fühlt. Sie sind kraftspendend und wohltuend.

Atemmeditationen als Entspannungseinheit, bei der die Konzentration auf den Atem gelenkt wird.

Klangschalenarbeit

Hierbei setze ich verschiedene große Klangschalen mit verschiedenen Klängen ein.

Entweder kommen die Klänge bei einer geführten Meditation mit Sprache und Klang zum Einsatz oder Sie lassen sich durch eine Klangschalenmassage verwöhnen, bei der Sie die Schwingungen an und in Ihrem Körper spüren.

Ohrsamenakupunktur

Dabei werden anstatt Akupunkturnadeln Ohrsamen eingesetzt. Hierbei werden bewusst Akupunkturpunkte ausgesucht, die zur Regulation von Stress Symptomen dienen und eine regulierende und entspannende Wirkung zeigen. Diese Ohrsamen werden mit Hilfe eines kleinen Pflasters appliziert.

EFT Klopfakupressur nach Gary Craig

Diese Behandlung hilft bei emotionalem Stress und Anspannung. Hierbei werden mit den Fingern sanft Akupunkturpunkte geklopft, sodass der Energiefluss im Körper sein Gleichgewicht findet.

Wie ist der Ablauf? Wie geht es weiter?

Nachdem Sie mir Ihre Kontaktdaten hinterlassen haben, werde ich mit Ihnen ein telefonisches und kostenloses Vorgespräch führen.

In diesem Gespräch benennen Sie mir Ihr Anliegen und wir stimmen miteinander ab, ob meine möglichen Angebote zu Ihren Bedürfnissen passen.

Zudem erhalten Sie von mir wichtige Informationen über den Ablauf, den zeitlichen Rahmen, den Räumlichkeiten, den Kosten und die Vertragsbedingungen.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine Einzelsitzung den Besuch eines Arztes oder Psychotherapeuten und dessen Diagnosen und Behandlungen nicht ersetzen kann. Es werden keine Heilversprechen gegeben.