

## ☯ Lebensberatung

Das Leben ist Veränderung, der Augenblick lässt sich nicht festhalten. Veränderung bedeutet auch immer wieder loslassen, sich einlassen auf etwas Neues. Oft ist dies eine Herausforderung, die es zu meistern gilt.

Vielleicht wünschst Du Dir in solchen Situationen eine Person, die Dich und Dein Leben ein Stück weit begleitet. Gerne biete ich Dir eine lösungsorientierte Beratung. Dabei erarbeiten wir eine für Dich individuelle Strategie, um bestmögliche Unterstützung zu bieten. Du kannst eine Krise als Chance erkennen und daran wachsen.

**Schnupperstunde (30 Minuten) kostenlos**  
**1,5 Stunden 70 Euro**

## ☯ Gruppen-/Seminararbeit

Wirst Du gelebt oder lebst Du? Dieser Frage gehen wir nach. Wir schaffen den Selbstfahrungsraum, in dem Du Dich sicher und geborgen fühlst. Es ist viel Zeit für herzliche Begegnungen, für Gespräche, Tanz und Meditation, für Berührungen, die Dein Herz erwärmen. Nur wenn es Dir gut geht, kannst Du Liebe an Dein Umfeld weiter fließen lassen. Lebenskrisen als Chancen erkennen, um daran zu wachsen. Im Fluss mit dem Leben sein. Du kannst Dich öffnen, zu Deiner Essenz gelangen. Vielleicht macht es auch Angst, den Blick nach innen zu richten, Altes loszulassen. Verletzungen werden angeschaut, entstandene Blockaden können gelöst werden. Du kannst Dich öffnen für den Fluss des Lebens und der Liebe.

Es werden Schnuppergruppen, offene Gruppen und Frauengruppen angeboten. Gruppen- und Seminartermine auf Anfrage.

Gerne halte ich auch Seminare individuell für Betriebe oder Einrichtungen ab.

*Ich freue mich auf den Kontakt mit Dir*  
- Judith Sailer

## ☯ über uns



**Judith:** Meine Vision ist, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Einklang von Körper, Geist und Seele zu unterstützen und zu begleiten. Dabei betrachte ich jeden Menschen als Individuum und bemühe mich bestmöglich auf mein Gegenüber einzugehen. Bei meiner Tätigkeit ist mir ein einfühlsamer und liebevoller Umgang sehr wichtig.

Aus- und Fortbildungen u. a.:

- ☯ Gesundheitsberaterin GGB
- ☯ Reiki I + II
- ☯ versch. Massageausbildungen
- ☯ Tantra-Heilmassage
- ☯ Bewusstseinsweiterung
- ☯ NLP
- ☯ Gruppenleitung



**Manuel:**

Selbst tief berührt von den Erlebnissen ist es mir inzwischen ein großes Bedürfnis, Menschen auf dem Weg zu ihrer Essenz zu unterstützen, ihre Sinne wieder erkennen und erleben zu lassen.

Aus- und Fortbildungen u. a.:

- ☯ Reiki I
- ☯ Tantra-Heilmassage
- ☯ Bewusstseinsweiterung
- ☯ Heilung für das innere Kind
- ☯ NLP



**Berührung von  
Körper, Herz und Seele**

## ☯ Kontakt



Unser Praxisraum befindet sich im:  
**Therapiezentrum Helge Scherg**  
Jahnstr. 14, 93087 Alteglofsheim

**Judith:** [judithsailer@leb-dich.de](mailto:judithsailer@leb-dich.de)  
0162 - 9231260

**Manuel:** [manuelsailer@leb-dich.de](mailto:manuelsailer@leb-dich.de)  
0173 - 9714194

„Wer ständig glücklich sein möchte, der muss sich oft verändern.“

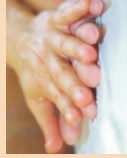
[www.leb-dich.de](http://www.leb-dich.de)

# ☯ Berührung von Körper, Herz und Seele

Mit unseren Berührungs-Ritualen möchten wir Anteil daran haben, die Welt liebevoller zu gestalten. Berührung ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen.

Oft wird Berührung gleichgesetzt mit Massage. Es ist jedoch viel mehr als das. Mit dem Begriff „Berührung von Körper, Herz und Seele“ wollen wir das Gefühl bei unserer Arbeit ausdrücken bzw. was wir vermitteln möchten.

Wir begegnen Dir wertschätzend, achtsam und liebevoll. Jedes Ritual ist individuell und hat eine befreiende, vitalisierende Wirkung, steigert Deine Lebensfreude. Energieblockaden können gelöst werden. Du wirst mehr und mehr in Einklang von Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele kommen. Dein Herz kann sich ganz öffnen, Du wirst angenommen, so wie Du bist. Du erfährst liebevolle Berührung von Kopf bis Fuß.



Dabei lassen wir auch tantrische Elemente mit einfließen. Was heißt das? Tantra ist eine Lebensphilosophie, über die wir im Laufe unserer Entwicklung gestoßen sind. Das erste Mal in unserem Leben fühlten wir uns „ganz“ und wirklich angenommen. Es war ein Gefühl von Angewogen-Sein nach langer Suche nach dem wirklichen Sinn im Leben. Dies war der Grundstein für *Leb-Dich*.

Der Begriff „Tantra“ wird oft in der Erotikbranche verwendet und führt deshalb immer wieder zu Missverständnissen. Zur Entwicklung von *Leb-Dich* gehört daher auch die bewusste Distanzierung davon, wir bezeichnen unsere Rituale nicht mehr als Tantramassagen, da dies in der Erotikbranche heute eine übliche Bezeichnung ist und nichts mit einer achtsamen Berührung zu tun hat.



Dies finden wir schade, da die tantrischen Berührungen auch sehr heilsam sein können. Gerade bei Menschen, die durch unschöne Erfahrungen oder sogar durch Missbrauch Berührungen „negativ abgespeichert“ haben, kann so wieder mehr und mehr die liebevolle Berührung ins Leben treten.

Bei unseren Berührungs-Ritualen werden auch Yoni und Lingam, die tantrische Bezeichnung der Sexualorgane, liebevoll mit eingeschlossen. Warum liegt uns dies am Herzen? Geprägt durch Glaubenssätze ist es im Alltag meist so, dass die Berührung der Sexualorgane nur in Verbindung mit Sexualität steht. Die gebende sexuell-absichtslose Energie macht den ausschlaggebenden Unterschied. Bei den üblichen Wellness-Massagen wird der sogenannte „Schambereich“ ausgegrenzt. Es ist jedoch wichtig, den eigenen Körper als ganzes wahrzunehmen. Auch die achtsame Berührung von Yoni/Lingam zu erleben, losgelöst von Leistungsdruck und sexuellen Absichten, ist eine sehr heilvolle Erfahrung. Deine Grenzen werden dabei jederzeit geachtet und niemals überschritten.

Damit das Berührungs-Ritual ein tiefgehendes schönes Erlebnis für Dich sein wird, bei dem Du Dich mit Vertrauen entspannen und fallen lassen kannst, ist ein ausführliches Vorgespräch Voraussetzung für diese Begegnung. Es ist uns ein Anliegen, bestmöglich auf Dich und Deine Wünsche, vielleicht auch Bedenken eingehen zu können.

Wir hoffen, Dir mit dieser Beschreibung ein Stück weit ein Gefühl geben zu können, um was es uns bei den Berührungs-Ritualen geht. Nun liegt es an Dir, ob Du Dich darauf einlassen möchtest, auf eine ...*Berührung von Körper, Herz und Seele*.

## Angebote von Judith und Manuel

Die angegebenen Zeiten sind reine Berührungzeiten. Bitte rechne noch ausreichend Zeit für Vorgespräch und Nachruhezit hinzu.

### Schnuppermassage

Du möchtest erst einmal schnuppern, ob diese Art der Berührung das Richtige für Dich ist? Dann hast Du hier die Möglichkeit dazu.

45 Minuten 60 Euro

### Fest der Sinne

Du erfährst liebevolle Berührung von Kopf bis Fuß. Wiegen, halten, warmes Öl umgibt Deinen Körper. Immer mehr kannst Du loslassen und abtauchen in einen tiefen Entspannungszustand. Du wirst Dich ganz neu erleben und kannst Dich voller Vertrauen fallen lassen.

1,5 Stunden 120 Euro

### Paarmassage

Zusammen als Paar werdet Ihr gemeinsam in das Reich der liebevollen Berührung geführt. Ein Erlebnis der besonderen Art in Eurer Beziehung.

1,5 Stunden 220 Euro

Weitere Angebote für Paare siehe extra Flyer!

### Gutschein

Du suchst nach einem persönlichen Geschenk, das in Erinnerung bleibt? Gerne stellen wir einen Gutschein aus.