



Johanna Degkwitz

Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

Atemtherapeutin nach dreijähriger Ausbildung in »Ganzheitliche Integrative Atemtherapie®« und »Voice Dialogue« bei Tilke Platteel-Deur und Hans Mensink

Abgeschlossene Grundausbildung in »Atemtherapie und Bewegungslehre Psychotonik« (Glaser) bei Annelies Wieler

Integrative Atemtherapie

Voice Dialogue

Physiotherapie

Praxis Thierry Paré

Dachauer Straße 4 (Nähe Hauptbahnhof)
80335 München

Telefon 089/64944632

Mobil 0176/60982345

johanna.degkwitz@gmx.net

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Johanna Degkwitz

Körper, Gefühle und Gedanken als lebendige Einheit

»Leidet ein Teil dieser Einheit, leiden die anderen mit. Die Lebendigkeit geht verloren. Wir merken das daran, dass Schmerzen, Überanstrengung und Unzufriedenheit sich breit machen. In meiner Arbeit lade ich Sie ein, sich selbst besser kennen zu lernen: Sie erforschen Ihren Körper, Ihre Gefühle und Gedanken und machen sich auf den Weg zu mehr Ausgeglichenheit, Lebensfreude, Humor und Gesundheit.«

Johanna Degkwitz

Integrative Atemtherapie

Durch eine besondere Weise des Atmens werden Ihre Gefühle aktiviert und Erfahrungen, die auf tieferer Ebene gespeichert sind, belebt. Kommen sie ins Bewusstsein, können sie von Ihnen gefühlt und angenommen werden (Integration). Je mehr Gefühle und Erfahrungen Sie integrieren, desto voller und runder ist der Atem und desto mehr Energie steht Ihnen zur Verfügung. Der Atem ist dabei Wegweiser und Unterstützung zugleich. Er ermöglicht uns, unsere Licht- und Schattenseiten anzuschauen und anzunehmen.

Physiotherapie

Der Körper spricht seine eigene Sprache. Er teilt seine Bedürfnisse über Schmerzen, Verspannungen, Muskelschwächen und Bewegungseinschränkungen mit. Durch eine dem Schmerz angepasste Massage und einfache Übungen kommen Sie mit den betroffenen Körperteilen in Kontakt und sammeln Erfahrungen, was gut tut. Sie lernen, achtsam mit sich und Ihrem Körper umzugehen, die Signale Ihres Körpers immer besser zu verstehen und ihn aktiv gesund zu halten.

Voice Dialogue

Im Voice Dialogue kommen verschiedene, oft gegensätzliche Persönlichkeitsanteile zu Wort. Wenn Sie deren Motive hören, lernen Sie sich, Ihre inneren Nöte, Ängste und Bedürfnisse, Ihre Stärken und Begabungen besser kennen. Ihre gewohnte Art zu handeln und zu entscheiden kann von Ihnen gesehen, angenommen und optimiert werden.

