

## Ich bin das Leben. Mein Weg

---

### Suche nach meiner Essenz...

Als Kind war ich tief verbunden mit den elementaren Prozessen des Lebens in mir und um mich herum. Ich verbrachte viel Zeit in der freien Natur und in meinen inneren Welten, denen ich in Tanz und Kreativität Ausdruck verlieh. Scheinbar ohne äußeren Anlass verlor ich jedoch in meiner Jugend diesen Kontakt zu meiner Essenz. Über Jahre hinweg lebte ich im Gefühl des Mangels und einer ständigen Bedrohung, die mich früh zu einer Suchenden nach Sinn machten. Der Empfindung, neben mir zu stehen und nie ganz lebendig zu sein, begegnete ich mit immer stärkerer Leistungsorientierung und Beschleunigung, die mich 2014 in eine schwere Krise führten.

### Rückverbindung an meine Lebendigkeit

An diesem Punkt meines Lebens wurde mir bewusst, dass kein äußerliches System mir den Kontakt zu meiner Essenz wiederbringen würde. Ich entschloss mich, innezuhalten und die Verbindung zu mir selbst zu suchen. Diesen Weg in meine Essenz und integrale Lebendigkeit bin ich über fünf Jahre in einem kleinen Tal in den Schweizer Alpen gegangen, in das ich 2016 von Berlin aus zog. In der Weite und Stille der Berge kam ich endlich zur Ruhe und in die Rückverbindung an mein Selbst.

Ich begann, als Gärtnerin und Fleuristin zu arbeiten. Die elementaren Prozesse der Natur liessen mich meinen schöpferischen Selbstausdruck wiederfinden und vermittelten mir unbegrenztes Vertrauen in das Prinzip des Wachstums und die Kraft des Lebendigen. Gleichzeitig begann ich, Meditations- und Yogaunterricht zu erteilen. Denn im Zuge meiner spirituellen Suche hatte ich mich bereits mit Anfang 20 in Berlin in verschiedenen Yogastilen und Meditationstechniken ausbilden lassen. Auf diesem Fundament entwickelte ich eine eigene integrative Praxis, die ich seit 2016 in Yogastudios, aber auch in wissenschaftlichen Seminaren an der Kunsthochschule Basel unterrichte.

---

## ... auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Ansatz

Gleichzeitig setzte ich mich intensiv mit unterschiedlichen therapeutischen Ansätzen auseinander, wie tiefenpsychologisch fundierter Therapie, prozessorientierter Homöopathie und körperorientierten Methoden wie Shiatsu.

Gestützt durch meine eigene Erfahrung fokussierte ich dabei insbesondere die Wechselwirkungen der körperlichen, geistigen, emotionalen und energetischen Ebene unseres Systems. Auf der Suche nach dem eigenen Ansatz brachte die Arbeit auf der energetischen Ebene für mich schließlich die entscheidende Veränderung. In ihr eröffnet sich mir heute ein äußerst effektiver und sanfter Weg, körperliche Symptome, Verhaltensmuster und Glaubenssätze in der Tiefe zu lösen und Ressourcen freizusetzen, die weitreichende Veränderungen im Leben ermöglichen.

## Mein Anliegen...

Heute ist es mein Anliegen, meine Erfahrungen und mein Gespür für die individuelle Lebenskraft im Menschen zu teilen und weiterzugeben. Meinem ganzheitlichen Ideal verpflichtet, gehe ich dieser Berufung in unterschiedlichen Kontexten und Formaten nach. So arbeite ich an den Schnittstellen von Wissenschaft, Achtsamkeitspraxis, integraler Heilung und sinnhafter Gestaltung.

