



## Die Beratung – Eine verlässliche Begleitung beim Übergang

Betrachten wir die Welt von einem Ort aus, der uns Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, ist sie meist ganz in Ordnung. Aber wie sieht die Welt aus, wenn ich diesen Ort verlasse oder verlassen muss? Wie orientiere ich mich aus neuer Perspektive? Wie erlebe ich mich selbst in einer neuen, unbekannteren Topografie? Woher nehme ich den Mut zur Veränderung, zum Verlassen des Altvertrauten? Habe ich Wahlmöglichkeiten? Es ist ganz natürlich, dass uns das Leben immer wieder an Orte von Veränderung führt und solche Fragen hervorbringt.

### Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

Äussere und innere Veränderungen folgen in der Regel individuellen Übergangsmustern. Wandel in Partnerschaft und Familie, Wohnungs- oder Stellenwechsel und Übergänge in neue Lebensabschnitte können mit ungeahnten Verhalten und Ängsten überraschen – ein Grund dafür, dass Veränderungen oft Mut brauchen. Übergangsmuster sind Körperphysiologien aus der Vergangenheit, die meist an alte verhaltenspsychologische Muster gekoppelt sind. Körper- sowie Bewusstseinsarbeit mittels Craniosacraltherapie und Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick unterstützen die Neuorientierung von Physiologie und Verhalten, den Schritt in die neue Zukunft.

### Das Angebot

Die Kombination von Gespräch, Bewusstseinsübungen und Körperarbeit habe ich aus meiner langjährigen reichen Praxis- und Lebenserfahrung entwickelt.

Wann: Nach Vereinbarung (Mittwoch und Donnerstag)  
Wo: Praxis Annalis Prendina, Baumgasse 10, 8005 Zürich  
Kosten: Fr. 144.-/Sitzung (kann über Zusatzversicherung verrechnet werden)  
Termin: Annalis Prendina, 079 404 82 42