



Natürliche Heilung beginnt im Inneren

Natürlich zu heilen beginnt für mich dort, wo wir uns selbst ehrlich begegnen. Nicht nur mit unserem Körper, sondern mit dem, was in uns wirkt – oft leise, oft unbewusst. Wir tragen Prägungen, Erfahrungen und alte Muster in uns. Manche geben Halt, andere kosten Kraft. Und genau diese inneren Bewegungen beeinflussen, wie wir leben, lieben, arbeiten und mit Stress umgehen.

Ich erlebe in meiner Praxis immer wieder, wie sehr sich der Körper entspannt, wenn innere Zusammenhänge verstanden werden. Wenn wir erkennen, woher Anspannung und Druck kommen. Wenn wir aufhören, gegen uns selbst zu kämpfen. Natürlich heilen heißt für mich nicht, Symptome zu unterdrücken. Es heißt, sich selbst besser zu verstehen.

Sobald innere Ordnung entsteht, darf auch der Körper aufatmen. Heilung ist dann kein äußerer Eingriff mehr, sondern eine Rückverbindung mit der eigenen Kraft.

Ursula Simon – BewusstSein
Systemische Therapeutin,
HP für Psychotherapie, Mentorin
www.ursulasimon.net