Ich freue mich auf dich

Bei WOHLFÜHLZEIT beginnt Begleitung mit dem, was dich bewegt. Hier findest du einen Raum für dein Anliegen – und wir schauen gemeinsam, was dich unterstützen kann.

Ruf mich gern für ein **kostenloses telefonisches Erstgespräch** an. Wir können erste Fragen klären und gemeinsam schauen, ob meine Begleitung zu deinem Anliegen passt.

Kontakt

Telefon
0151 62 50 20 98

Website
www.wohlfuehlzeit-verl.de

E-Mail
ulrike-braak@wohlfuehlzeit-verl.de

Adresse
Lindenstraße 60
33415 Verl

Ulrike Braak
Yogatherapeutin
Klangpädagogin
Systemische Coachin

Auch für Einrichtungen, Teams & Fachkräfte
Workshops · Fortbildungen
Gesundheitstage · Impulsvorträge

Angebote, Termine & weitere Informationen

WOHLFÜHLZEIT

YOGA • COACHING • KLANG

Begleitung, die bei dir beginnt.

Für Menschen mit Erschöpfung oder chronischen Schmerzen sowie in Zeiten des Umbruchs, des Abschieds und der Neuorientierung.

Entdecke Möglichkeiten, deinen Körper besser zu verstehen, mit Belastungen umzugehen und eigene Wege zu finden.

Individuelle Begleitung mit der R.E.S.O.N.A.N.Z.®-Methode

Was brauchst du gerade?

Vielleicht spürst du, dass dein Körper mehr Aufmerksamkeit braucht. Vielleicht fällt es dir schwer, zur Ruhe zu kommen, oder eine Veränderung in deinem Leben fordert dich heraus. Manchmal ist noch nicht klar, was helfen könnte oder wie es weitergeht.

Bei WOHLFÜHLZEIT findest du einen Raum für dein Anliegen und eine individuelle Begleitung, die sich an deiner Situation orientiert.

Wieder Vertrauen in deinen Körper finden
Wenn Bewegungen schwerfallen, Schmerzen verunsichern oder dein Körper Grenzen zeigt, kann es guttun, ihn neu kennenzulernen und Schritt für Schritt wieder Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten zu entwickeln.

Klarheit gewinnen
Manchmal stellen Veränderungen, schwierige Entscheidungen oder Abschiede das Vertraute infrage. Ein Blick von außen kann helfen, neue Perspektiven zu entdecken und wieder Orientierung zu finden.

Wieder in Schwingung kommen
Manchmal braucht es einen Moment des Innehaltens, um wieder bei sich anzukommen. Entdecke Raum für innere Ruhe, neue Lebendigkeit und das, was in dir entstehen möchte.

Was dich bewegt, bestimmt den Weg

R.E.S.O.N.A.N.Z.® - Mein Ansatzt
Jeder Mensch bringt eigene Erfahrungen, Bedürfnisse und Möglichkeiten mit. Deshalb beginnt meine Begleitung nicht mit einer festgelegten Methode, sondern mit deinem Anliegen. Gemeinsam schauen wir, welcher Zugang für dich gerade sinnvoll ist – über Bewegung, Körper- und Atem-Wahrnehmung, Klang oder Gespräch. Die verschiedenen Möglichkeiten können sich dabei ergänzen.

ORTHOPÄDISCHE YOGAHTERAPIE
nach den Prinzipien der Spiraldynamik®
Den Körper verstehen. Bewegung neu erfahren.
Individuell angepasste Yogatherapie unterstützt dich, Bewegungsabläufe besser zu verstehen, Fehlbelastungen zu erkennen und Stabilität sowie Bewegungsfreiheit im Alltag zu fördern.

SYSTEMISCHES COACHING
Gedanken sortieren. Eigene Wege finden.
Im systemischen Coaching betrachten wir dein Anliegen aus unterschiedlichen Perspektiven, entdecken vorhandene Ressourcen und entwickeln gemeinsam nächste Schritte, die zu dir und deiner Lebenssituation passen.

KLANGBEGLEITUNG
Lauschen. Schwingungen spüren. Resonanz erleben.
Bei Klangmassagen, Gong und meditativen Klangangeboten kannst du den Klängen lauschen und ihre Schwingungen im Körper wahrnehmen. Sie laden zum Hinspüren ein und können Regeneration, innere Neuorientierung und kreative Prozesse begleiten.

Bildhinweis: Die dargestellten Yoga- und Coaching-Situationen wurden mithilfe von KI auf Grundlage eigener Fotos beispielhaft gestaltet.