

Neben der Einzelarbeit in meiner Praxis bildet **spirituelle Aufstellungsarbeit in Gruppenform** einen besonderen Schwerpunkt meiner Tätigkeit, aber auch andere Formen von Bewusstseinsarbeit wie:

- Offene Wachstumsgruppe (auf Spendenbasis)
- Abendgr. „Energie- und Aufstellungsarbeit“
- Wachstumstage (Heilung des Inneren Kindes, Co-Abhängigkeit, Projektion/Schatten, Grenzen etc.)

Es ist mir ein besonderes Anliegen, Menschen nicht zu „therapieren“, sondern auf ihrem Weg zu unterstützen und zu begleiten. Gerne schicke ich Ihnen bei Interesse schriftliche Informationen über meine Angebote zu.

### Preise

(Stand 01.03.2010, Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt werden vorbehalten)

#### Einzelsitzungen:

**60,00 € bis 75 Minuten.**

Jede weitere begonnene Viertelstunde kostet zusätzlich 10,00 €.

Gebuchte Sitzungen müssen spätestens 24 Stunden im Voraus abgesagt werden, sonst werden sie in Rechnung gestellt.

#### Abendgruppe:

19.00 - 22.00 Uhr

**30,00 € pro Abend**

#### Wachstumstage:

10.00 - 20.00 Uhr

**135,00 €** inkl. Teilverpflegung

#### Aufstellungstage:

10.00 - 20.00 Uhr

**150,00 €** für aufstellende TN

**20,00-40,00 €** für nicht aufstellende TN (StellvertreterInnen) nach Selbsteinschätzung und finanz. Möglichkeiten.

#### Offene Wachstums- auf Spendenbasis

##### Gruppe:

z.Zt. dienstags abends 19.00-ca.21.00

Uhr sowie donnerstags 20.00- ca. 22.00

Uhr (sehr pünktlicher Beginn!).

In Einzelfällen sind Sondervereinbarungen möglich.

Für Menschen, die gerne viele Angebote oder Einzelsitzungen wahrnehmen möchten, wurde ein Gutscheinsystem entwickelt, welches Ratenzahlung ermöglicht und mit teilw. erheblichen Preisnachlässen einhergeht. Durch dieses System können Interessierte an allen Veranstaltungen teilnehmen. Gerne beantworte ich Ihre Fragen hierzu im persönlichen Gespräch.



### Sharda Karin Hinrichs

Jahrgang 1954. Dipl.-Handelslehrerin, HP für Psychotherapie seit 1997. Studium der Wirtschaftswissenschaften, Pädagogik, Psychologie, Soziologie und Germanistik in Frankfurt/M. Seit 1998 in eigener psychotherapeutischer Praxis in Bremen tätig. Mehrjährige Erfahrung als Leiterin von intensiven spirituellen Wachstumsgruppen, therapeutischen Ausbildungsgruppen und spiritueller Aufstellungsarbeit.

Seit 1992 Arbeit mit systemischer Familientherapie. Einzelarbeit mit Methoden der humanistischen Psychologie, der systemischen Therapie und mit Methoden der Licht- und Energiearbeit. Rückführungen und Lösung von karmischen Verstrickungen.

In eigenem spirituellem Wachstumsprozess seit 1979. Begegnung mit dem indischen Meister Osho und seit 1983 seine Schülerin.

Ausgebildet in körperorientierter, spiritueller Psychotherapie, Primärarbeit, Einzel- und Paarberatung, Entspannungs- und Meditationstechniken, Arbeit mit dem "Inneren Kind", Systemischer Paar- und Familientherapie, Systemstellen nach Hellinger, Grundlagen der Tanztherapie, z. Zt. Ausbildung in Lichtarbeit. Langjährige Erfahrung in analytischer Arbeit nach C.G.Jung.

Reiki grade I-III. Kenntnisse in schamanischer Aufstellungsarbeit.

Wenn Sie mehr erfahren möchten über mich und meine Arbeit, rufen Sie mich bitte an. Ich informiere Sie gern unverbindlich und kostenlos.

*Ich arbeite grundsätzlich nur mit Menschen, die die volle Verantwortung für sich selbst übernehmen können und wollen.*

Sharda Karin Hinrichs

Büro und Praxis:

Lesumer Brink 14

28717 Bremen-Lesum

0421-5970945

0179-1375833

lotuspraxis@t-online.de

#### HINWEIS:

Für die häufig stattfindenden Aufstellungstage suche ich ständig Menschen, die als nicht aufstellende TeilnehmerInnen (StellvertreterInnen) an diesen Wachstumsprozessen teilhaben möchten gegen geringen finanziellen Ausgleich.



# LOTUS

Praxis

für inneres Wachstum

Unterstützung und Begleitung für Einzelpersonen, Paare und Gruppen

Sharda

Karin Hinrichs

Heilpraktikerin für Psychotherapie

## „Inneres Wachstum“ was bedeutet das ?

- ❖ Wir heilen die Wunden unseres „Inneren Kindes“, indem wir sie fühlen lernen
- ❖ Wir entwickeln unser ursprüngliches Potential
- ❖ Wir lösen uns aus den Abhängigkeiten unserer Beziehungen (auch zu unseren Eltern!) und unserer Ängste
- ❖ Wir lösen die Blockaden, die uns mit Gott hängen lassen, und öffnen so unser Herz immer mehr
- ❖ Wir verbinden uns sowohl mit der Energie der Erde (Materie, „Mutter“, alles Irdische) wie auch des Himmels (Spirit, „Vater“, Göttlichkeit)
- ❖ Wir nehmen Hilfe aus der geistigen Welt an.
- ❖ Wir bringen mehr Bewusstheit in unser Leben und werden weniger von unserer Vergangenheit beeinflusst

## Wozu braucht man das?

In dem Maß, wie wir wachsen, befreien wir uns von alten Konditionierungen, Energie- und Verhaltensmustern, Ängsten und Abhängigkeiten. Krankmachendes und alles, was nicht mehr stimmt, kann sich aus unserem Leben zurückziehen und „unserem Licht“, vor dem wir die größte Angst haben, Platz machen.

Dieses Wachstum führt uns Schritt für Schritt in unsere persönliche Freiheit. Es lässt uns die Verantwortung für unser Leben übernehmen und ganz und gar „erwachsen“ werden.

## Wie geschieht das?

**Inneres Wachstum** bedeutet Erweiterung

- ❖ des **persönlichen Bewusstseins**
- ❖ des **kollektiven Bewusstseins**
- ❖ des **kosmischen Bewusstseins**

Das **persönliche Bewusstsein** umfasst alles, was mit unserer Person und unserem jetzigen Leben zu tun hat bis zu unserer Zeugung. Dazu gehören alle Beeinträchtigungen und Potentiale, die mit unseren Eltern und sonstigen Bezugspersonen sowie mit Beziehungspartnern u.ä. zu tun haben. Hier sind alle Methoden der herkömmlichen Psychotherapie anzusiedeln.

Das **kollektive Bewusstsein** geht darüber hinaus, erweitert sozusagen das persönliche Bewusstsein um eine größere Dimension. Hierzu gehören z.B. kulturelle und religiöse Konditionierungen, die Jahrhunderte und Jahrtausende zurück reichen und uns dennoch heute noch beeinflussen. Hier sind Methoden der „Transpersonalen Psychotherapie“ sowie der spirituellen Aufstellungsarbeit hilfreich.

Das **kosmische Bewusstsein** führt uns noch weiter in Dimensionen außerhalb von Raum und Zeit.

Hier kommen wir in Kontakt mit Phänomenen wie Hellsichtigkeit, -hörigkeit, -fühlbarkeit, wir können Zugang bekommen zu allen Informationen aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Kontakt zu unserem „Höheren Selbst“. Hier arbeiten wir mit Methoden der „Lichtarbeit“ und mit Informationen aus der geistigen Welt.

## Einzel Sitzungen

Meine Einzelsitzungen gestalten sich sehr unterschiedlich, je nach dem, was beim Einzelnen ansteht, was reif ist für eine Veränderung, was ins Bewusstsein drängt und gelöst werden möchte. Dies zeigt sich fortlaufend während einer Sitzung. Die Dauer ist variabel, meist jedoch zwischen 70 und 90 Minuten. Und so unterschiedlich wie der Inhalt sind auch die jeweiligen „Methoden“ meiner Begleitung:

- ❖ **Geführte Meditationen/Phantasiereisen**
- ❖ **Atemtherapie/Körperarbeit**
- ❖ **Lichtarbeit, d.h.**
  - Auflösung von körperlichen und energetischen Blockaden
  - Lösung von Besetzungen
  - Lösung von karmischen Verstrickungen
  - Lösung von alten Mustern
  - Energetische Reinigung
- ❖ Gezielte Übungen zur **Heilung des „Inneren Kindes“**
- ❖ **Rückführungen**
- ❖ **Genogrammarbeit** (psychologische Familienstammbäume über drei Generationen); macht familiäre Verstrickungen sichtbar
- ❖ **Spirituelle Aufstellungsarbeit im Einzelsetting**
- ❖ **Methoden aus der Gestalttherapie**
- ❖ **Methoden aus „Voice Dialogue“ (Kissenarbeit)**

Ich begleite sowohl **Einzelpersonen** wie auch **Paare** und **Gruppen** sowie Kollegen, die **Supervisionsmöglichkeiten** suchen.