



**„In der Ruhe liegt die Kraft“**  
(Konfuzius)

## **„Vom Stress zur inneren Balance“**

### **Claudia Marangoni**

Ich bin 1972 in Basel geboren und aufgewachsen und mit 21 nach Deutschland gezogen und habe dort studiert und v.a. im klinischen und psychosomatischen Bereich gearbeitet.

### **Seit November 2016 im Haus der Stille**

Die Entscheidung nach Graz zu ziehen führte mich zum Haus der Stille. Mein Herzenswunsch ist es, hier mich mit meinem Sein und meinen Kompetenzen einzubringen. Dabei spielt die ganzheitliche Sicht des Menschen - die Einheit von Körper, Geist und Seele - in meiner ressourcenorientierten und methoden-integrativen Arbeit eine große Rolle.

Und so möchte ich auch meinen Alltag ganzheitlicher leben: eine in Gemeinschaft gelebte Spiritualität, eingebunden in einen gesunden Lebensrhythmus, in Verbindung mit einer sinnstiftenden Aufgabe - zum Wohle aller!

## Persönliches

Folgende Fragen beschäftigen mich: wie kann ich mich so annehmen und lieben wie ich bin? Wo ist ein Ort, wo ich gut sein und meine Begabungen einbringen kann? Wie bewahre ich mir meinen inneren Frieden? Wie gelingt es mir, ein freudvolles, in der Leichtigkeit und Kraft erfülltes Leben zu leben?

Ich bin auf dem Weg und es gelingt mir immer mehr, Antworten auf meine Fragen zu finden und zu fühlen und zu erkennen, was gut für mich ist und was ich brauche und dies dann auch zu leben.

Gerne gebe ich meine Erfahrungen an Dich weiter. Dabei ist mir ein achtsamer, wertschätzender und verantwortungsvoller Umgang sehr wichtig.

Um in guter Balance zu sein, lebe ich einen gesunden Rhythmus zwischen Aktivität und Entspannung. So tanke ich in meiner freien Zeit Kraft in der Natur und Stille, treffe mich mit lieben Menschen und lese gerne. Zudem liebe ich Tiere und bin gerne in deren Nähe.

## Meine Arbeitsweise

Die Basis meiner **pädagogisch-therapeutischen** Arbeit bildet mein Dipl. Heilpädagogikstudium mit den Schwerpunkten Kunst- und Bewegungstherapie. Diverse Weiterbildungen folgten, u. a. in den Bereichen der Entspannungspädagogik, der Energiearbeit, der Energetischen Psychologie (Meridianenergieklopftechnik EFT/MET) und der Klangschalenmassage sowie der Neuen Homöopathie nach E. Körbler (Informationsmedizin).

Meine Arbeitsweise ist geprägt durch einen **ganzheitlichen, methoden-integrativen und ressourcenorientierten** Ansatz. Aufgrund meiner eigenen Lebensgeschichte und den durchlebten Erfahrungen haben sich folgende Schwerpunkte gebildet: **Umgang mit Stress, Burnout Prävention, Angst- und Trauerbewältigung, Hochsensibilität, gesunde Selbstfürsorge und Selbstliebe.**

Dabei ist das Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Es verbessert sich die Fähigkeit sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen und die Kreativität sowie die Konzentrations-, Lern- und Leistungsfähigkeit steigern sich. Darüber hinaus werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen gestärkt. Insgesamt erhöhen sich somit die Lebensfreude und Lebensqualität sowie die innere Zufriedenheit.

**Es geht also immer wieder darum in die innere Balance zu kommen, um ein glückliches und sinnerfülltes Leben zu leben, voller Kraft und Gesundheit, Leichtigkeit und Lebendigkeit und voller Liebe und dem 1-SEIN mit allem was ist.**

## **Meine Angebote**

### **Einzelberatungen, energetische Heilarbeit & Klangschalenmassage**

Termine nach individueller Vereinbarung

**Ausgleich:** Spende nach eigener Einschätzung

### **Aktive Meditation: Kundalini und Herzchakra**

Diese beiden Meditationen finden jeweils im Wechsel statt. Sie werden durch Musik begleitet und sind eine sanfte und gleichzeitig aktive Form der Meditation. Begonnen wird im Stehen. Es folgt eine Phase im Sitzen und der Abschluss bildet das Liegen in Stille. Der Energiefluss wird dabei wieder aktiviert und Freude sowie Lebendigkeit werden erfahren.

**Dienstags 11:00 Uhr;** Treffpunkt im Eingangsbereich im Haus der Stille

**Ausgleich:** Spende nach eigener Einschätzung

### **Vom Stress zur inneren Balance**

Verschiedene Entspannungs- und Aktivierungsübungen in Stille und mit Musik, verhelfen Dir zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit sowie zu mehr Gesundheit, innerer Zufriedenheit und Lebensfreude wie z.B.:

- die Progressive Muskelentspannung
- Elemente des Autogenen Trainings / Imaginationen
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Ruhige und aktive Formen der Meditation
- Kinesiologische Übungen / Brain-Gym
- Japanisches Heilströmen
- Meridianenergieklopfmassage (EFT/MET) und
- Meridian Stretching

**Donnerstags 11:00 Uhr;** Treffpunkt im Eingangsbereich im Haus der Stille

**Ausgleich:** Spende nach eigener Einschätzung

**Ich freue mich wenn Du mich ansprichst. Gerne begleite ich Dich ein Stück auf Deinem Weg!**

**Zu erreichen bin ich im Haus der Stille oder telefonisch unter 0664 6368988 sowie über E-Mail: [claudiamarangoni@yahoo.de](mailto:claudiamarangoni@yahoo.de)**