



Mag. Uwe Schlegel

Psychotherapeut

Geb.1963, Studium der Veterinärmedizin,
Neuorientierung

Langjährige Tätigkeit als Behindertenbetreuer
Praktikum in einer psychiatrischen Klinik
Arbeit mit suchterfahrenen Menschen

Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie
in Ausbildung in Integrativer Gestaltmassage
(bei Anna Maurer)

Langjährige Erfahrung mit Tanz und Bewegung (5 Rhythmen nach Gabrielle Roth), dem Holotropem Atmen (nach Stanislav Grof), Familienaufstellung und Zen-Meditation.

In einem geschützten Rahmen und in einer einfühlsamen, wohlwollenden Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit:

Sich selbst behutsam kennen zu lernen
Wer bin ich? Bin ich zumutbar? Was will ich? Was brauche ich?

Eigene Wünsche und Bedürfnisse zu erfahren und zum Ausdruck zu bringen
„Ich weiß selbst am besten, was für mich gut ist und was mir gut tut.“

Verstaubte, nicht mehr zeitgemäße Muster zu erkennen, zu verstehen und loszulassen

Ihre Schattenseiten kennen zu lernen und im persönlichen Wachstum zu wichtigen Kraftquellen werden zu lassen.

Mit neuen Ausdrucksmöglichkeiten zu experimentieren und die Reise zur eigenen, inneren Fülle zu beginnen

Ich begleite und unterstütze Sie bei

- Beziehungsproblemen
- Problemen am Arbeitsplatz
- Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit
- Psychosomatischen Beschwerden
- Angst
- Sexuellen Problemen
- Geistiger und/oder körperlicher Behinderung
- Suchtproblemen
- Krisen

Ich begleite Sie gerne bei der

- Entdeckung und Entfaltung der eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten
- Verbesserung der persönlichen Lebensqualität
- Vertiefung des eigenen Erlebens

Ich biete für Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten,

- Einzelsupervision
- Gruppensupervision