

[WWW.PRAXIS-GREVEN.DE](http://WWW.PRAXIS-GREVEN.DE)

## KONTAKT

**ASTRID GREVEN**

HORSTER STRASSE 60 E  
41238 MÖNCHENGLADBACH

TEL.: (02166) 85 99 22  
INFO@PRAXIS-GREVEN.DE

MOBILER DIENST MÖGLICH



**Astrid Greven**

**PRAXIS FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Ganzheitliche Lebensberatung

## SCHWERPUNKTE

---

- GANZHEITLICHE LEBENSBERATUNG
- GESPRÄCHSTHERAPIE
- ERKENNUNG UND AUFLÖSUNG VON GLAUBENSSÄTZEN (MIT „THE WORK“ VON BYRON KATIE)
- RELEASING-METHODE (LOSLASSEN, FREILASSEN, ERLÖSEN)
- ENTSPANNUNGSTECHNIKEN
- TRAUERBEGLEITUNG

## DIE RELEASING-METHODE

---

Der Begriff „releasing“ kommt aus dem Englischen und bedeutet loslassen, freilassen, erlösen. Releasing kann dabei helfen, all die inneren Blockaden loszulassen, die in irgendeiner Weise ihr Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude, Ihre Gesundheit, Ihre Erfüllung in Bezug auf Beziehungen oder anderen Lebensbereichen beeinträchtigen.

Wie z.B.:

- Ängste
- Minderwertigkeitsgefühle / Selbsthass
- Depressionen
- Destruktive Verhaltensmuster
- Traumatische Kindheitserlebnisse

Der Releasing Prozess besteht darin, nach innen zu gehen, zu schauen, durch welchen Anteil das Problem verursacht und aufrecht erhalten wird, und diese Ursachen bzw. Muster „loszulassen“.

## THE WORK-METHODE

---

**„Was ist ein Mensch ohne Glaubenssätze, Meinungen, Gedanken? Er ist frei – absolut frei....“**  
(Byron Katie)

The Work, ein System zur Erlangung innerer und äußerer Freiheit; eine Methode mit der jeder Mensch die Urteile, die er über seine Außenwelt fällt, als Mittel zur Selbsterkenntnis einsetzen kann. Es gibt im Universum nur 3 Arten von Angelegenheiten:

- Meine
- Deine
- Gottes (hier in Bedeutung: Realität)

Viel von unserem Stress hängt damit zusammen, dass wir uns in Gedanken außerhalb unser eigenen Angelegenheiten bewegen – z.B. zu denken, dass ich weiß, was für einen anderen Menschen das Beste ist, bedeutet, dass ich mich nicht mit meinen eigenen Angelegenheiten beschäftige. Wir können uns viel Unbehagen und Stress ersparen, wenn wir bei unseren Angelegenheiten bleiben. Mit „The Work“ arbeiten wir an unseren Projektionen.

