

# Antje Jaruschewski

Heilpraktikerin

## **Aufstellungsarbeit**

für Familie, Beruf, Gesundheit & mehr

## **wingwave®**

Blockaden, Ängste & Trauma lösen

## **Natur & Mensch**

System. Naturarbeit & VisionWalk®



Praxisarbeit Seminare Fortbildung Coaching

# Familien- und System

## Wirksame innere Bilder klären und frei werden für

### Gut aufgestellt – für mein Leben!

Unser Verhalten, unsere wahren Motive, unsere größten Kräfte, aber eben auch Hindernisse liegen weitgehend in unserem unbewussten Denken und Fühlen begründet (wissenschaftliche Vermutung: ca. 95 % Unbewusstes, 5% Bewusstes bestimmen unsere Entscheidungen!).

Wenn wir unser Leben, unsere Gesundheit verändern wollen, ist es also am effektivsten, dort anzusetzen. Aber wie kommen wir an diesen verborgenen Bereich heran?

Systemaufstellungen bilden unbewusste Prozesse und das eigene, manchmal eben auch leidvolle Eingebunden-sein im entsprechenden System ab. Sie zeigen Zusammenhänge und Lösungswege auf. Neue Perspektiven eröffnen sich und es gibt Raum für Prozess-Simulationen und kreative Ideen für Zukünftiges.

Ihr Unbewusstes geht mit – und ist neu aufgestellt!

### THEMENBEREICHE FAMILIEN- UND SYSTEMAUFSTELLUNG:

- Familie, Partnerschaft, Kinder
- Gesundheit und psychosomatische Zusammenhänge
- Beruf, Lebensweg, Erfolg, Geld, Entscheidungen
- Trauma, belastende Lebensmuster und Gefühle
- Team, Supervision
- Entfaltung, Kreativität, Spiritualität

Je nach Thema und Hintergrund zeigen sich deutliche Veränderungen oft nach 1-3 Sitzungen bzw. Aufstellungen.

▶ *Belastende Gefühle, Ängste, Glaubenssätze lassen sich auch mit dem wingwave-Coaching (S. 6/7) bearbeiten.*

# aufstellung

verändern –  
den eigenen Weg!

## Vita



*Der Blick sowohl auf innere als auch äußere Bilder und Muster hat mich schon immer fasziniert.*

*Die äußeren Bilder führten mich zur ersten Tätigkeit als Grafik-Designerin, das Interesse an inneren Bildern, Gesundheit und Psychologie zu vielem Anderen.*

*Meine vielfältigen Interessen und Fortbildungen (z. B. Energiearbeit, NLP, Schamanismus, Traumatherapie, Naturcoaching, tiergestützte Arbeit) bereichern meine systemische Arbeit und fließen zwanglos mit ein.*

*Zu erfahren, wie sich beim Gegenüber Probleme oder auch Krankheit in Kraft, Klarheit und inneres Leuchten verwandeln kann, begeistert mich immer wieder neu!*

*Anja Janscheoski*

- Heilpraktikerin, verheiratet
- 2,5-jähr. Ausbildung Familien- u. Systemaufstellung, Stark Institut
- Mitglied in der DGfS (Deutsche Gesellsch. für Systemaufstellung)
- Leitung von Fortbildungen
- 2-jähr. Ausbildung in Klassischer Homöopathie
- Zertifizierter wingwave®-Coach NLP-Practitioner (DVNLP)
- Fortbildung in naturgestützter systemischer Arbeit



# Familien-

## Gruppe

### Aufstellungen mit Personen in der Gruppe

Die monatlichen Aufstellungstage bieten Raum, eigene Themen im Rahmen der tragenden Gruppe aufzustellen. Die Gruppenteilnehmer stehen dabei als Stellvertreter-Personen zur Verfügung. Viele nutzen auch die Teilnahme nur als „Stellvertreter“, um die Arbeit kennen zu lernen und das Menschsein über das Spüren unterschiedlichster Themen zu vertiefen – eine Chance, auch ohne „eigene Aufstellung“ manche heilsame Bewegung anzustoßen.

Es kann ratsam sein, einen Anschlusstermin (in Einzelarbeit) wahrzunehmen, um die Lösung abzurunden.

(4-5 Aufstellungen/Tag, mit Aufstellung 120,- EUR, ohne 25,- EUR)

- VORTEILE** • die Gruppe trägt und unterstützt zusätzlich
  - das „Stellvertreter-Phänomen“ selbst erfahren

- ACHTUNG** • bei Traumathemen (Gefahr von Reizüberflutung)

### Kurzaufstellungen – Reinschnuppern und mehr...

Sie möchten die Arbeit unverbindlich kennen lernen? Sie haben am Wochenende keine Zeit oder einen kleinen Geldbeutel? Sie mögen auch kleinere Schritte?

Dann sind vielleicht die monatlichen Kurzaufstellungen in der Gruppe genau das Richtige für Sie! Kurze Aufstellungen zu ganz unterschiedlichen Themen bieten Raum für vielfältige Erfahrungen.

(Termine s. Einleger/internet, mit u. ohne Aufstellung 15,- EUR)

- VORTEILE** • preisgünstig, unverbindl. Einstieg für erste Erfahrungen
  - als Impulse für fortlaufende Wachstumsprozesse

# und Systemaufstellung

## Einzelarbeit

### Aufstellung als Einzelarbeit

„Wie stelle ich denn auf, wenn ich ganz alleine bin?“ – das fragt sich mancher, der die Aufstellungen ganz „klassisch“ mit Stellvertreter-Personen kennengelernt hat.

Des Rätsels Lösung: Aufgestellt wird bei mir zunächst mit Papierblättern. Danach gehe ich stellvertretend auf die unterschiedlichen Plätze, fühle mich ein und wir tragen Eindrücke und Impulse zusammen. Im weiteren Prozess werden Sie selbst auch auf ihrem eigenen Platz (evtl. auch anderen) stehen, um das neue Bild zu erfahren.

Am Anfang der Sitzung (meist ca. 2 h) steht das Vorgespräch, am Ende fassen wir die Ergebnisse zusammen.

In 1-3 Sitzungen sind oft die wichtigsten Impulse gesetzt!

2 h = 120,- EUR (je Viertelstunde kürzer oder länger +/- 15,- EUR).

Kostenlose Info-Gespräche sowie Preisermäßigungen auf Anfrage.

- VORTEILE** • terminlich flexibel, diskret, ruhig  
• auch bei heiklen Themen und Traumathemen





# Ängste &

## **wingwave®- Coaching**

**wingwave** ist ein Verfahren zum Abbau von Blockaden, Stress, Phobien, Ängsten und Suchtthemen (entwickelt von Cora Besser-Siegmund & Harry Siegmund aus dem EMDR, NLP und Kinesiologie). Ziel ist es, in jeder Lebenssituation sein Potenzial besser ausschöpfen zu können.

**wingwave** führt häufig bei kleineren oder mittelschweren Problemen schon innerhalb einer Sitzung zu deutlichen Veränderungen.

**wingwave** wird z.B. eingesetzt bei:

- Auftritts-, Prüfungs- und Redeangst, Lernblockaden
- Höhenangst, Flugangst, Zahnarzt-Angst, ...
- belastenden Emotionen, negativen Glaubenssätzen
- Folgen von Mobbing, BurnOut, Trauer, Trennung, ...
- Heißhungerattacken, Süchten

## **Wie läuft ein wingwave - Coaching ab?**

Zunächst schildern Sie Ihre Blockade, ihr Thema, möglichst detailliert. Mit hilfreichen Fragen kreisen wir Zusammenhänge und Hintergründe weiter ein.

Im Laufe der Sitzung führe ich Sie nun innerlich in die Auslösesituation(en) und werde Sie und ihren Körper, ihr Unbewusstes nach ihrem Gefühl dazu befragen. Der Finger-Ring-Test (auch „Myostatiktest“) wird eingesetzt, um zu erkennen, welche Situation und Emotion sie innerlich besonders schwächt.



wingwave®

# Blockaden lösen – Potenziale ausschöpfen

wingwave® - Coaching

Nun folgt die Anregung der lösenden Verarbeitung dieser Emotionen im Gehirn. Dazu folgen Sie meinen Fingern bei links-rechts Bewegungen mit den Augen (das „Winken“). Hierdurch kommt es zu einem Ausgleich der beiden Gehirnhälften und ihr Nervensystem beginnt, das Thema ganz neu zu verarbeiten. Ähnliches passiert übrigens jede Nacht ganz natürlich in den sogenannten REM-Phasen im Schlaf!

Ist das erst einmal vollständig geschehen, so gibt es oft auch keine Notwendigkeit mehr für die negativen Symptome wie Angst, Panik, Wut, Hilflosigkeit. Oder umgedreht, es gibt keine Gründe mehr für übertrieben positive Gefühle z. B. bei Süchten. Sie können nun wieder Ihr Potenzial mehr ausschöpfen.

## Wie viele Termine sind notwendig?

Das ist natürlich abhängig von unterschiedlichen Faktoren. Beispielsweise davon, wie früh im Leben das Thema entstanden ist und wie viel noch „daran hängt“. Viele Themen und Blockaden lassen sich erfahrungsgemäß innerhalb von 1 bis 3 Sitzungen lösen.

2 h = 120,- EUR (je Viertelstunde kürzer oder länger +/- 15,- EUR).  
Kostenlose Info-Gespräche sowie Preisermäßigungen z.B. für Schüler, Studenten, Geringverdiener auf Anfrage.

- **VORTEILE** • flexibel und zeitnah, überschaubare Coaching-Dauer
- auch ergänzend zu anderen Maßnahmen
- eine Lösung ist auch möglich, wenn Sie keine Informationen zur Problemursache haben



# Naturgestüt

## VisionWalk®

### VisionWalk® – Deine Seele im Spiegel der Natur

Die Begegnung mit der Natur als Raum für Wachstums- und Transformationsprozesse – eine Erfahrung, alt wie die Menschheit. Raum für das Eigentliche, für Ruhe, Besinnung, Inspiration und Heilung.

VisionWalk greift auf Traditionen ritueller Naturbegegnungen zurück, die es in vielen Kulturen gibt. Eine davon ist die Visionsuche (VisionQuest), die von Meredith Little und Stephen Foster (School of Lost Borders) aus Traditionen der nordamerikanischen Ureinwohner entwickelt wurde.

In der Vorbereitung auf die Visionsuche werden die „Medizinwanderungen“, auch Schwellengang genannt, eingesetzt. Diese rituellen Gänge in die Natur tragen bereits alle wichtigen Elemente in sich, um wirksam in einen anderen Bewusstseinszustand zu gelangen und den Fokus für die Begegnung mit sich selbst und den Naturkräften zu öffnen. Die Natur mit allen ihren Erscheinungen wird so zum ganz persönlichen Spiegel und „Entwicklungsratgeber“.

Im VisionWalk fließen neben diesem Erfahrungswissen auch Elemente aus der systemischen Arbeit, NLP, Traumatherapie und Ritualarbeit mit ein.

- VisionWalk kann als „Hausaufgabe“ ergänzend zur gemeinsamen therapeutischen Arbeit eingesetzt werden, eignet sich aber vor allem auch als eigenständiger Selbsthilfe- und Erkenntnisweg.

**Infos** weitere Infos, **Workshoptermine** und das passende **VisionWalk-Kartenset** unter [www.visionwalk.eu](http://www.visionwalk.eu)



# tzte Systemische Arbeit

## Coaching/Therapie in der Natur

**NEU AB 2018**

### Naturgestütze(s) systemisches Coaching & Therapie

Frägt man Menschen nach Momenten, in denen sie tiefe Berührung, Ruhe, Eins-Sein, sich frei fühlen als innere Erfahrung wahrnehmen, so werden hier überwiegend Naturerfahrungen geschildert.

Auch in zahlreichen Biografien geben kreative und erfolgreiche Menschen an, Inspiration und Klärung vor allem in der Natur zu finden.

Blutdruck und Stress sinken, wenn wir uns in der Natur aufhalten, wir kommen in einen Bewusstseinszustand, der ein Umschalten und Umdenken ermöglicht und Regeneration und Intuition fördert.

Diese Phänomene können wir uns zu Nutze machen für Coaching- und Therapieprozesse. So kann man beispielsweise das Vorgespräch einfach nach draußen verlegen nach Art des „Walk & Talk“, oder die Natur als sinnstiftendes Element in die systemische Arbeit mit einbeziehen.

**Infos** weitere Infos zur naturgestützten Arbeit finden Sie ab 2018 unter [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)



# Kombi-Fortbildung "Aufstellen in der Einzelarbeit"

**Für BeraterInnen,  
Therapeuten & Coaches**

## **Jetzt die eigene Kompetenz erweitern!**

Die Systemaufstellung in der Einzelarbeit lässt sich gut in jeden Praxisalltag integrieren. Aufstellungselemente und vor allem die Integration eines Systemischen Ansatzes lassen sich in fast alle anderen Therapie- und Beratungsmethoden sehr gut eingliedern.

## **Das Fortbildungs-Konzept**

Diese Fortbildung ist praxisorientiert ausgerichtet – „learning by doing“! Neben dem Theorieanteil, der schwerpunktmäßig in den Lehrvideos und Lehrbriefen vermittelt wird, werden verschiedene Formen der Einzelarbeit (mit Figuren, mit Bodenankern) in den Intensiv-Seminaren vorgestellt und unter Anleitung direkt in die Praxis umgesetzt.

## **Ziel der Fortbildung**

Nach Abschluss werden die TeilnehmerInnen befähigt sein, einfache Aufstellungen in der Einzelarbeit durchzuführen sowie systemisches Denken in andere Therapie- und Beratungskonzepte bereichernd zu integrieren.

## **Teilnahme-Voraussetzungen**

Nach Möglichkeit Ausbildung und eigene Praxis- bzw. Beratungserfahrung als TherapeutIn, BeraterIn oder Coach.



ab 2018:  
Bewährte Inhalte –  
neue Form!

# zelfarbeiteit

besonders flexibel:  
Lehrvideos/-briefe  
+ IntensivSeminare



FORTBILDUNG EINZELAR-

## Mehr Flexibilität

Eine berufsbegleitende Fortbildung kostet nicht nur Geld sondern auch Zeit am Wochenende – Zeit, die oft kostbar ist, wenn man vieles unter einen Hut bekommen muss.

Aus diesem Grund biete ich die lange bewährte Fortbildung nun in neuer Form an. Theoretische Inhalte können bequem und im eigenen Tempo zu Hause mit Hilfe von Lehrvideos und -Briefen in 10 Lektionen gelernt werden.

Im nächsten Schritt können Sie auf der Basis dieser Kenntnisse in zwei Intensiv-Seminaren die praktische Arbeit kennenlernen und im Rahmen der Gruppe üben.

Im optionalen Vertiefungs-/Prüfungsseminar werden die praktischen Fähigkeiten vertieft und anhand von Gastklienten unter Supervision angewendet.

**Bitte gesondertes Infomaterial anfordern (Start 2018)**

3. Vertiefungs-/Prüfungsseminar



Erhalt eines qualifizierten Zertifikats

2. 2 Intensiv-Praxisseminare  
Teil 1: Herbst, Teil 2: Frühjahr



Erhalt einer Teilnahmebescheinigung

1. 10 Lektionen Videoschulung + Lehrbriefe:  
bequem und im eigenen Tempo **zu Hause lernen!**

Probelektion anfordern + vergünstigtes Einführungs- und Kennenlern-Coaching mit Aufstellung buchen



# Klassische Homöopathie

## Ein ganzheitliches Heilverfahren – mit System!

Die klassische Homöopathie ist eine eigenständige, ganzheitlich konzipierte Therapieform. Sie kann auf einen großen Erfahrungsschatz aus rund 200 Jahren seit ihrer Begründung durch Dr. med. Samuel Hahnemann zurückgreifen und wird mit Erfolg bei akuten und chronischen Erkrankungen, sowie bei psychischen und psychosomatischen Beschwerden eingesetzt.

Klassische Homöopathie kann auch ergänzend und parallel zu einer schulmedizinischen Behandlung, Therapie oder anderen Maßnahmen erfolgen.

Ausführlicher Erstbehandlungs-Termin, ca. 2 - 2,5 h: 150,- EUR.

Weitere meist kürzere Folge-Termine nach Stundensatz (Stand 2016)

- Vorteile:**
- auch bei chronischen und unklaren Beschwerdebildern
  - ganzheitlich auf allen Ebenen wirksam
  - auch ergänzend zu anderen Verfahren einsetzbar



## Gruppen & Seminare

## Seminare/Gruppen zu unterschiedlichen Themen...

... können jederzeit aktuell dazukommen!

**Information:** [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)

# Allgemeine Infos

## **Passt die jeweilige Methode für Ihr Thema?**

Wenn Sie nicht genau wissen, ob beispielsweise wingwave® oder eine Aufstellung generell für Ihr Thema geeignet ist bzw. welches der Verfahren sich eher anbietet, lassen Sie sich von mir telefonisch beraten. Auch eine Kombination der Verfahren macht oft Sinn und kann sich auch (natürlich nur mit Einverständnis!) in der Sitzung noch ergeben.

## **Möglichkeiten der Kostenerstattung**

Die Kosten der Therapieverfahren die ich anbiete, werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Erstattungen sind unter Umständen möglich, wenn Sie privat versichert sind, Beihilfe beziehen oder eine Heilpraktiker-Zusatzversicherung haben.

## **Termin absagen**

Natürlich kann es vorkommen, dass Sie einen vereinbarten Termin nicht wahrnehmen können. Je eher sie telefonisch absagen, desto leichter ist es für mich, diesen noch anderweitig zu vergeben. Termine, die ohne Angabe von triftigen Gründen nicht wahrgenommen werden, muss ich leider in Rechnung stellen.

## **Begleitpersonen**

Wenn es für Sie hilfreich ist, nehmen Sie ruhig auch eine Person Ihres Vertrauens mit, die während des Vorgesprächs oder evtl. auch während der Sitzung mit anwesend sein kann. (Bedenken Sie nur dabei, dass spätestens in der Praxisarbeit auch intime Details ihrer Lebensgeschichte bzw. der Familie in den Blick kommen können).

Speaken Sie aber bitte vorher mit mir ab, wenn Sie beabsichtigen, ein gemeinsames Thema (beispielsweise ein Paarthema) zu Zweit mit mir bearbeiten wollen..

## **Wichtiger Hinweis**

Keines meiner Angebote ersetzt eine medizinisch notwendige Untersuchung, Therapie oder Behandlung!

## Antje Jaruschewski, Heilpraktikerin

Ramakersweg 4  
26125 Oldenburg (Etzhorn)  
Fon 0441 9736194  
www.praxis-jaruschewski.de  
info@praxis-jaruschewski.de



Alle genannten Preise und Angaben beziehen sich auf den Stand Februar 2017. und können sich verändern!  
Bitte aktuelle Preise und Daten gegebenenfalls erfragen.

## Meine Praxis

Meine Praxis befindet sich in Oldenburg-Etzhorn und ist sowohl mit dem PKW als auch mit öffentlichen Verkehrsmittel leicht zu erreichen:

### Mit dem PKW

Wenn Sie mit dem PKW kommen, bitte vor dem Wendekreis (am Ende der Haselriege) parken und zu Fuß in den Ramakersweg gehen (Spielstraße ohne öffentliche Parkplätze!). Es sind ca. 30 Meter bis zum Ramakersweg 4; dann rechts am Haus vorbei zur Praxis.

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Es fahren die Linien 314 und 324 sowohl stadteinwärts als auch stadtauswärts in 15-Minuten-Abständen von und zum Lappan. Der Name der Haltestelle lautet „Haseler Weg“ (auf meiner Website finden Sie die Fahrpläne zum Ausdrucken).



Layout: Antje Jaruschewski;

Photos: soundpicturedesign.de

(Photos S. 4, 9 privat, S. 8, 14, 16: istockphoto.com)

# Anmeldung

Ja, hiermit melde ich mich verbindlich für die folgende Veranstaltung an: .....

Datum/Beginn: .....

Name .....

Adresse .....

Tel./Fax .....

E-Mail .....

## Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen, Bezahlung

Für die **Fortbildung** fordern Sie bitte telefonisch, per mail oder online den entsprechenden Flyer mit Anmeldeformular an!

Für die **Kurzaufstellungen** und **Aufstellungstage** können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden. **Praxistermine** bitte tel. vereinbaren.

### • Aufstellungstage:

Anmeldungen sind auch online möglich ([www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)).

Die Bezahlung erfolgt bar am Tag der Veranstaltung. Anmeldeunterlagen mit Anfahrtshinweisen, genauem Ort und Infos folgen einige Tage vor d. Veranstaltung.

Abmeldungen für Teilnehmer mit eigenem Anliegen haben bis spätestens 4 Tage vor Veranstaltungsbeginn zu erfolgen. Spätere Abmeldungen sind nur im Krankheitsfall oder unter besonderen Umständen kostenlos möglich oder im Fall, dass ein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann. Ansonsten wird eine Stornogebühr von 50,- EUR fällig.

### • Seminare:

Die Überweisung der Kursgebühr hat jew. spätestens 1 Woche vor Kursbeginn zu erfolgen oder Sie bezahlen bar am ersten Seminartag.

Anmeldeunterlagen mit Anfahrtshinweisen, genauem Ort und Infos erhalten Sie nach der Anmeldung.

Konto: Antje Jaruschewski, Bank: LzO, IBAN DE89 2805 0100 0000 9318 81

Bitte als Betreff Datum und Kurstitel des Seminars angeben!

Ein Teilnahme-Rücktritt des Teilnehmers hat generell schriftlich zu erfolgen. Rücktritt bis 7 Tage vor Beginn kostenlos, bei Rücktritt bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn entsteht eine Stornogebühr von 50,- EUR. Bei späterer Abmeldung ist die volle Gebühr fällig, es sei denn, ein Ersatzteilnehmer kann gestellt werden. Ausnahmen nur bei Unfall, Krankheit und anderen besonderen Umständen möglich.

## Erklärung des Teilnehmers/der Teilnehmerin

Ich bin für meine Handlungen im Rahmen des Seminars, der Gruppe, selbst verantwortlich und erkenne hiermit die Teilnahmebedingungen an:

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

# Antje Jaruschewski

Heilpraktikerin

NaturCoaching wingwave® Familienstellen

Praxis

Antje Jaruschewski

Ramakersweg 4

26125 Oldenburg (Etzhorn)

Fon 0441 9736194

[www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)

[info@praxis-jaruschewski.de](mailto:info@praxis-jaruschewski.de)

