

SARAH LAMMER



# BODYWORK

NUAD THAI & SOMATIC DIALOGUE



„Berühren ist  
Zuhören mit  
den Händen“

## SARAH LAMMER

versteht Bodywork  
als achtsames und  
zuhörendes Berühren,  
das Menschen dabei  
unterstützt, ganz bei  
sich ankommen zu  
können.



Im Rahmen dieses Angebots, das  
im Zweiersetting, aber auch in der  
Gruppe stattfindet, können Themen  
bearbeitet werden, die sich um die  
Einheit und Harmonie von Körper und  
Geist drehen.

# „Was wäre, wenn du und dein Körper ein Team wärt?“

Diese und viele weitere Fragen, welche in einem Vorgespräch erörtert werden, können im Rahmen einer Bodywork Session bearbeitet werden.

In dem Prozess, in dem man vom Körper in den Kopf und vom Kopf in den Körper kommen soll, wird den obigen Themen auf den Grund gegangen.

Dies geschieht mit Tools aus somatischem Coaching und traumasensitiver Körperarbeit. Wobei achtgegeben wird, auf Augenhöhe achtsam und einvernehmlich zu arbeiten.

Der Rahmen und die Inhalte werden dabei selbst von den Kund\*innen mitbestimmt.






Nature Heals  
TO THE SEA  
AND THE MOUNTAINS  
AND THE MOUNTAINS  
AND THE MOUNTAINS  
AND THE MOUNTAINS



„Was  
wäre,  
wenn du  
Vertrauen  
in dich  
und  
deinen  
eigenen  
Weg  
hättest?“



W!  
"dic  
Au  
kö



Was wäre wenn du  
mich mit liebevollen  
Augen betrachten  
könntest?"




So kann Herausforderungen umfassend begegnet und neue Lösungswege gefunden werden. Um ein Thema auf verschiedenen Ebenen zu betrachten wird versucht, die körperliche Ebene mit der geistigen Ebene zu verknüpfen.

Mithilfe der traumasensitiven Körperarbeit wird ein sicherer und konsensualer Rahmen geschaffen, in dem der Körper wieder als verlässlicher Ort und Ressource erlebt werden kann.



Das Annehmen und Aufarbeiten schmerzlicher Lebensgeschichten und herausfordernder Erfahrungen kann unterstützt und angeregt werden, um letzten Endes wieder ein Mehr an Selbstbestimmung und Lebendigkeit zu erfahren.





„Ich bin überzeugt, dass sich jeder Mensch und Körper in einer Art und Weise verhält, wie es für ihn sinnvoll erscheint.“





In Sarah Lammers Arbeit wird ihr Gegenüber mit all seinen Erfahrungen ernst genommen und stets als Expert\*in für den eigenen Körper betrachtet.







Von Sarah Lammer's  
achtsamer und  
wertschätzender  
Arbeitshaltung  
profitieren  
alle.



Alle Menschen.

Alle Körperformen.

Alle Geschlechter.



# SARAH LAMMER BODYWORK

Instagram: sarahlammer.bodywork

E-Mail: sarah-lammer@gmx.at

[www.sarahlammer.at](http://www.sarahlammer.at)



Darf ich

(dich berühren) ?