



**WESENSKERN**  
Raum für Entwicklung

WESENSKERN,  
die Praxis für  
körperpsychologische  
Prozessbegleitung,  
Weiblichkeit und  
Organisationsentwicklung.

DIPL. PÄD. KATHRIN JOOS  
Tel. 07681-4009230  
entwickle@meinwesenskern.de  
[www.meinwesenskern.de](http://www.meinwesenskern.de)



**KÖRPERRESILIENZ**  
KOPF UND KÖRPER IN EINKLANG BRINGEN

**KörperResilienz®**  
ist die heilsame Verbindung  
von Kopf und Körper, die uns  
kraftvoll durch schwierige  
Situationen, Stress und Krisen  
hindurch begleitet.

ISABEL SCHOLZ  
Tel. 07825/40 88 127  
isabel@koerperresilienz.com  
[www.koerperresilienz.com](http://www.koerperresilienz.com)

# STABIL IM WANDEL

Eine Jahresgruppe für  
persönliche Veränderung  
und Entfaltung



**DIPL. BWL ISABEL SCHOLZ**  
Systemische Trainerin & therapeutischer Coach



WEISHEIT DES KÖRPERS | BEWUSSTSEIN | GEISTIGE REIFE

Wie findet man heraus, was dem Leben Sinn gibt? Vielleicht, indem man sich die Frage stellt, was man in der Welt sehen möchte. Ich möchte Menschen sehen, die glücklich sind und aufblühen, weil sie es schaffen, ihr wahres Potenzial zu entfalten und dies am richtigen Ort mit Leben zu füllen.

Mit meiner ganzheitlichen Methode **KörperResilienz®** schaffe ich bei Menschen die richtige Basis dafür, ihr Leben psycho-logisch zu betrachten und für sich Veränderungen zu erreichen, die sie „ganz“ machen. **KörperResilienz® bringt Kopf und Körper in Einklang.** Sie bedient sich der Weisheit des Körpers, um dem Menschen den Zugriff auf seine Selbstwirksamkeit bewusst zu machen.

Die größte Resilienz (= psychische Stabilität) im Leben erreicht man durch Authentizität. Deshalb unterstütze ich Menschen dabei, echt zu sein und immer mehr das Leben zu leben, das zu ihnen gehört. Alte, hinderliche Prägungen werden erkannt und aufgelöst, um immer mehr im Einklang mit sich selbst und dem Leben zu sein.

*„Wenn der Mensch sich selbst verliert,  
helfe ich ihm auf dem Weg zurück zu sich!“*

**DIPL. PÄD. KATHRIN JOOS**  
Körperpsychologische Prozessbegleiterin



WESENSKERN | WAHRNEHMUNG | ENTFALTUNG

Die meiste Zeit unseres Lebens schauen wir nach draußen in die Welt: auf die Menschen die da sind, was von uns erwartet wird, was die anderen denken und wollen... und wir **reagieren** darauf, mit unseren Emotionen, unserem Körper und unseren Gedanken. Wenn das, was wir erleben nicht in unserem Sinne ist, wollen wir, dass sich „da draußen“ etwas verändert.

Doch was passiert, wenn wir anfangen, **uns für den Raum zu interessieren, in dem wir selbst stehen** und aus dem heraus wir in die Außen-Welt schauen?

Mit der **Carlite®-Methode** vermittele ich eine Arbeits-Struktur (Systematik) für mehr Bewusstsein und begleite Menschen darin, den eigenen Innenraum zu entdecken. Welche Blockaden, alte Fäden und Prägungen wollen wir loswerden und ausrümpeln? Was in unserem Kern ist schon da, das zu unserem Wesen gehört und wir mehr in unserem Leben entfalten wollen? In meiner Arbeit geht es darum, nicht mehr länger nach draußen zu schauen, sondern zu lernen, unsere Innenräume, und somit den eigenen Körper, Emotionen und Gedanken wahrzunehmen als eigene Orientierung für eine freieres Leben.

*„Wenn du dein Inneres entdecken und  
verstehen willst, unterstütze ich dich  
auf dem Weg zum eigenen Wesenskern.“*

# Wir öffnen dir den psycho-LOGISCHEN Blick auf dich selbst



## UNSERE PHILOSOPHIE

Erst wenn wir Körper und Psyche verbinden,  
kommt das Leben in Fluss.

Es geht nicht darum besser zu „funktionieren“,  
sondern vollständiger Du selbst zu sein.

Wir möchten die Körperpsychologische Prozessarbeit  
weitergeben, als Werkzeug zur inneren Orientierung.

Begreife das Leben als Schule auf dem Weg zu deinem Wesen.

## WAS DICH ERWARTET – 6 MODULE

Kernthemen:

1. Psychologische Grundfähigkeiten für mehr Stabilität
2. Ängste neu verstehen und nutzen
3. Arbeit mit inneren Figuren und Grenzen
4. Kontaktfähigkeiten verfeinern
5. Mehr wahrnehmen und „da“ sein
6. Körper und Psyche verbinden

## TERMINE, ABLAUF & KOSTEN

Jeweils Freitag 15.30-19.30 Uhr und Samstag 10.00-18.00 Uhr

14. + 15. Februar

04. + 05. April

16. + 17. Mai

27. + 28. Juni

26. + 27. September

21. + 22. November

Unser Ort: Yogaraum Waldkirch, Friedhofstr. 1, 79261 Waldkirch

Preis: 1.200 bis 1.600 Euro

je nach finanziellen Möglichkeiten und Wertschätzung

Weitere Informationen findest du unter

[www.meinwesenskern.de](http://www.meinwesenskern.de)

*Es geht darum, dich immer mehr  
selbst zu verstehen und dadurch  
selbstbestimmter und unabhängiger  
durch dein Leben zu gehen.*

## WARUM TEILNEHMEN?

**Möchtest du...**

- mit einem neuem **Bewusstsein** durch dein Leben gehen?
- **mitfühlender** mit dir selbst sein?
- **ein Leben leben, in dem du vorkommst und die Hauptrolle spielst?**
- **in einer empathischen Gruppe lernen?**
- aus deinem Gedankenkarussell aussteigen und deine Gedanken stattdessen für dich und deine Entwicklung nutzen?
- eine Leere in dir mit **Sinnhaftigkeit** füllen?
- Sorgen und Nöte in Kraft und **Stabilität** transformieren?
- schmerzvolle Situationen als Hinweis auf dein authentisches Selbst verstehen?
- durch die Brille der Prozessarbeit **deine Lebenskompetenz** entwickeln?
- die Substanz in dir entdecken, die dich in einen energiegeladenen Grundzustand bringt?
- **mit neuer Schaffensfreude an dein eigenes Werk gehen?**

Jetzt einen Platz in der  
Jahresgruppe 2025 anfragen

**ANMELDUNG**

per Mail an

[stabilimwandel@posteo.de](mailto:stabilimwandel@posteo.de)