



Lebensthemen ~ Lebenskrisen
... mit beidem bei mir willkommen!



Es ist immer wieder ein wunderbares Erlebnis, AQUAVIDA~WATSU in einem Raum voller Geborgenheit zu teilen und das Zusammensein im Wasser zu feiern. Für mich ist es eine große Freude, mein Wissen zu vermitteln und eine Öffnung für kreative Entdeckungen zu ermöglichen.

Meine 19-jährige Berufserfahrung als examinierte Krankenschwester in medizinischen Kliniken und einer ganzheitlich orientierten psychosomatischen Klinik bildet die Grundlage für AQUAVIDA~WATSU.

Ich wurde ausgebildet als WATSU-Practitionerin der WABA „Worldwide-Aquatic-Bodywork-Association“
• bei Helen Schulz in WATSU I
• bei Harold Dull in WATSU II und III

Seit 1991 praktiziere ich WATSU und gebe Massagen.

Seit 1994 lehre ich auf der Basis von WATSU „über Wasser“ AQUAVIDA „über und auf Wunsch auch unter Wasser“.

Seit 2003 leite ich AquaFITness mit Entspannung für Frauen.

Seit 2004 begleite ich auch Menschen mit dem Thema „Verlorener Zwilling“.

Seit 2008 biete ich als Heilpraktikerin für Psychotherapie therapeutische Begleitung mit AQUAVIDA~WATSU und „Klientenzentrierter Gesprächsführung“ nach Carl Rogers an.

- Vertrauen aufbauen • Vertrauen geben
- Räume entdecken • Räume schaffen
- Halt suchen • Halt geben
- Ruhe wahrnehmen • Ruhe ermöglichen
- Empfindungen erleben • Empfindungen stärken
- Schmerzhafte zulassen • Schmerzhafte begleiten
- Loslassen wollen • Loslassen können
- Lösungen suchen • Lösungen finden
- Ziele nennen • Ziele erreichen

Das Element Wasser ist ein geschützter Raum für die Begleitung von unterschiedlichen Lebensthemen und Lebenskrisen.

Angesprochenes verteilt sich, „löst“ sich im Wasser auf ~ verflüssigt sich ~ lässt Neues zu.

Mit meiner Art der therapeutischen Begleitung im Wasser und an Land gebe ich Menschen in besonderen Lebenslagen individuelle Unterstützung.

Jeder Mensch ist der Experte seiner eigenen Welt und trägt seine eigenen Lösungen in sich.

Ein besonderes Angebot ist meine Begleitung zum Thema „Verlorener Zwilling“.

Meine Begleitung zum Thema „Verlorener Zwilling“



... das altvertraute Gefühl der Vollständigkeit, das endlich wieder erlebt werden kann.

Information & Anmeldung

Lavida Gerda Eversmann
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Am Töllenkamp 3a
33604 Bielefeld
Telefon & Fax 0521 · 2 80 83
Mobil 0177 · 140 92 51
lavida@watsu-aquavida.de
www.watsu-aquavida.de

Meine Begleitung zum Thema „Verlorener Zwilling“

Zu Zweit

Dein Herz ganz weit
Dein Gesicht wird weich

Du reichst mir deine Hand
zum Tanz ...



Einige Menschen haben immer wieder das Gefühl, dass irgend-
etwas in ihrem Leben fehlt, was selbst von dem eigenen Partner
oder der eigenen Partnerin nicht ersetzt werden kann.
Auch in guten und erfüllten Zeiten bleibt eine unerklärliche Lücke,
die sich nicht so richtig schließen lässt.

Die Ursache für diese unerfüllbare Sehnsucht könnte ein Zwilling
sein, der bereits im Mutterleib verloren gegangen ist.
Für die betroffene Person ist es eine große Erleichterung, den
Verlust zu erkennen und die dadurch entstandenen Gefühle
besser zu verstehen.
Eine Möglichkeit mit diesen Gefühlen in Kontakt zu kommen,
ist die Tiefenentspannung im warmen Wasser.

Mit der von mir weiterentwickelten Methode AQUAVIDA
auf der traditionellen Basis von WATSU begleite ich Menschen,
die einen Zwilling vor oder nach der Geburt verloren haben.
Aufgrund meiner eigenen Erfahrung habe ich bestimmte
Bewegungsformen für den „verlassenen Zwilling“ entwickelt.

Manchmal entstehen Bilder von frühesten Kindheitserinnerungen
bis zum Säuglingsalter oder sogar von vorgeburtlichen
Entwicklungsstadien, manchmal auch Bilder vom Zwilling.
In solchen Momenten übernehme ich stellvertretend die Rolle
einer haltenden Mutter oder die des Zwillings.

Zeigt sich, dass die empfangende Person gerne ganz unter Wasser
möchte, begleite ich sie behutsam in die Unterwasserwelt und
tauche mit ihr gemeinsam delphingleich unter. Ich löse mich dabei
selbst vom Boden, halte die empfangende Person und bewege sie
wie in einem wiegenden, wellenförmigen Tanz.
Besonders unter Wasser können Erinnerungen vom Verlust eines
Zwillinges noch bewusster erlebt werden.

Wenn ich den „verlassenen Zwilling“ zusammen mit einer weiteren
Person, dem „stellvertretenden Zwilling“, über und unter Wasser
begleite, kann der Schmerz der Unvollständigkeit und des
„irgendetwas fehlt mir“ sich transformieren und ins Leben integriert
werden. So wird das Gefühl der Einheit wieder erlebbar.

Zwillinge im schützenden Mutterleib.
Der Körper erinnert sich ...

Einzelbegleitung – mit Zwilling-Aufstellung nach Vereinbarung!



Ich öffne mich dir ganz
wie zwei Zwillinge gleich

Genießen wir die Zeit
zu zweit

Carmen Koss, 2006

Buchempfehlung:

„Das Drama im Mutterleib – Der verlorene Zwilling“
Autoren: Alfred R. & Bettina Austermann
... ist bei mir erhältlich!