

Ein außergewöhnlicher Ort, eine Oase: Hier arbeitet ein Team von fünf und mehr ExpertInnen mit dir an deiner (mentalen und physischen) Gesundheit

Unterwegs. Richtung Elm. Heute lasse ich mal die Großstadt hinter mir und fahre an einen ganz besonderen Ort, nach Evessen. Sowieso eines der hübschesten Dörfer in der wohlthuenden, sanften Elm-Hügellandschaft, wo Weite und die Kraft der Natur direkt spürbar werden. Ich bin eingeladen zu einem Gespräch in den „freiraum Evessen“, ein schön restaurierter Fachwerkhof. Hier haben sich fünf feste und weitere freie Spezialistinnen für mentale und physische Gesundheit und persönliche Weiterentwicklung zusammengetan und bieten mit ihren ganz unterschiedlichen Ausrichtungen ein in der Region unvergleichliches, ganzheitliches Angebot für jeden von uns, der aus unterschiedlichsten Gründen an seiner physischen oder psychischen Gesundheit und mehr persönlicher Klarheit arbeiten möchte.



Ich werde herzlich empfangen von Gesche Hanger, Supervisorin, Psycho- & Traumatherapeutin, die 2020 den freiraum Evessen in dem Format gründete, Cornelia Diesing-Vonau, Spezialistin für Atem- und Psychotherapie, und Christiane Widdrat, Trauerbegleiterin und Paartherapeutin. Gedanklich mit in unserer Runde sind auch Manfred Geißler, Qigong-Experte, Anja Börries, Somatische Traumatherapeutin, und Antje Grabau, langjährige Yogalehrerin, die zusammen mit Gesche Hanger heute das Seminar-, Therapie- und Yogazentrum leitet.

Dieser Ort, seine Atmosphäre ist besonders! Warum?

Frage ich in die Runde. Gesche Hanger antwortet: Der freiraum ist der perfekte Ort für Heilung, Weiterbildung, Entspannung und Reflektion. Unsere attraktiven, hellen Räumlichkeiten sind umgeben von wundervollen Feldern und Panoramablick auf den Elm. Das Seminar-, Therapie- und Yogahaus ist stetig gewachsen und wir haben unsere Angebote immer weiter ausgebaut.

Gemeinsam gestaltet hier ein multiprofessionelles Team ein wechselndes Kursangebot oder bietet Einzelsitzungen in den einladenden Räumlichkeiten an. Was das Team ausmacht und an diesem Ort vereint, ist die heilende Energie und kollegiale Kompetenz für Körper, Geist und Seele unter einem Dach.

Von Atem- und Körpertherapie über Familienaufstellung, Trauma- und Trauerarbeit bis Yoga und mehr, was geht alles im freiraum?

Die Frage beschreibt es schon gut, in wenigen Worten sind unsere umfassenden Angebote kaum zu umreißen, da hilft ein Blick auf unsere Website www.freiraum-evessen.de. Alles was auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene Heilung oder Gesunderhaltung bedarf, ist bei uns abgedeckt. Unser Alleinstellungsmerkmal ist die schrankenlose Zusammenarbeit unter

uns. Einer meiner Schwerpunkte ist ja u. a. die Familienaufstellung, da kann es z. B. vorkommen, dass wir in der Aufstellung auf einen unverarbeiteten Tod eines lieben Verwandten stoßen oder in unseren Einzelgesprächen die Blockaden so groß sind, dass wir nur über eine eingewobene Körpertherapie weiterkommen – in allen Fällen kann ich dann jeweils an die Spezialistinnen in unserem freiraum problemlos übergeben. So entstehen hilfreiche Synergien für unsere Klientinnen, Blockaden und Hindernisse werden durch das Netzwerk oft nach jahrelangem Suchen endlich gelöst oder für weitere Schritte angereichert. Und man muss nicht endlos „von A nach B“ fahren.

„Nicht alle psychischen Probleme kann man über das Gespräch lösen“,

ergänzt Christiane Widdrat, ihr Schwerpunkt: Trauerbegleitung, und meint weiter: Dann hilft vielleicht besser eine Körpertherapie, Traumablösung, eine Kreativarbeit oder auch Meditationen. So können wir auf ganz verschiedenen Bewusstseinsebenen Probleme und Nöte bearbeiten. Und unseren Klientinnen durch diese ganzheitliche Herangehensweise wirklich bestmöglich helfen.

„Es ist wunderbar zu sehen, wie sich die Menschen in ihrem Atem und ihrer Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln und als Atem-, Körper- und Psychotherapeutin kann ich gerade bei Atemwegserkrankungen wunderbar helfen. Aber manchmal kommen Menschen zu mir, wo ich merke, dieses Problem kann man jetzt nicht einfach „wegatmen“. Dann habe ich hier vier Mittherapeutinnen mit ihren verschiedensten Perspektiven, Kenntnissen und Erfahrungen, die mit ihrem Anteil direkt und unkompliziert helfen können.“

Am 1. September feiert der freiraum Evessen seinen 5. Geburtstag. Der gesamte Umfang der therapeutischen



Gesche Hanger und Antje Grabau organisieren das multiprofessionelle freiraum-Team

Angebote und ein aktueller Kurskalender finden sich auf der Website:

www.freiraum-evessen.de

Schön, dass es diesen außergewöhnlichen freiraum zur persönlichen Entwicklung gibt!

Das ist der freiraum Evessen – unsere Angebote, unsere KursleiterInnen:

Yoga und Meditation mit Antje Grabau

Antje bietet verschiedene Yogakurse für alle Erfahrungsstufen an. Neben den Abendkursen gibt es auch Yoga am Morgen und Yoga-Specials wie „Yoga und Cacao“, Yoga-Themen-Tage und „Yoga und die Jahreskreisfeste“. Die Kurse finden mehrmals wöchentlich statt. Antje gibt zusätzlich auch Einzelunterricht. Ziel ist es, durch Atem und Bewegung in die eigene Mitte zu finden und tiefe Entspannung zu erleben.

Qigong und Morgenmeditation mit Manfred Geißler

Manfred leitet Qigong-Kurse, die sich auf das Pflegen und Kultivieren der Lebenskraft konzentrieren. Die Übungen fördern Entspannung, Gesundheit und Konzentration und sind für alle geeignet. Die Kurse finden mittwochs statt und umfassen sowohl Einführungs- als auch Fortsetzungskurse.

Somatische Traumatherapie mit Anja Börries

Anja Börries bietet somatische Selbstregulierung und Traumatherapie in

GESCHE HANGER
 Psycho- & Traumatherapie (HPP/ENDR)
 Supervision (DGSv) & Coaching
 Syst. Familienaufstellungen

ANTJE GRABAU

www.beharmony.yoga
 Yogalehrerin BDY/EYU
 Yoga und Meditation

CORNELIA DIESING-VONAU

 Atem- und Körpertherapie (BV-Atem)
 Psychotherapie (HPP)

ANJA BORRIES

 Somatische Traumatherapie

Einzelterminen und Gruppen an. Mit dieser körperorientierten Bewusstseinsarbeit können Bedingungen für unser Nervensystem geschaffen werden, um sich selbst zu regulieren und zurück zu unserer natürlichen Harmonie zu finden.

Trauerbegleitung und Seminare zu Tod und Sterben mit Christiane Widdrat

Christiane veranstaltet Seminare und Workshops zu den Themen Sterben, Tod und Trauer. Sie bietet auch Weiterbildungen für Trauerbegleiter an. Die Angebote richten sich an alle Interessierten und vermitteln praxisnahes, wissenschaftlich fundiertes Wissen. Paarberatung, speziell für trauernde Eltern.

Familienzentrum-Treff für Mütter mit Anna Sternberg

Anna organisiert monatliche Treffen für Mütter mit kleinen Kindern, die als Austauschs- und Begegnungsort dienen.

Handpan-Workshops mit Manuela Franke

Unter Manuelas inspirierender Anleitung füllt sich der freiraum regelmäßig mit den warmen, sphärischen Klängen von Handpans. Anfänger:innen können in ihrem eigenen Tempo erste Schritte wagen, während Fortgeschrittene ihr Spiel vertiefen. Nach den Workshops hast du die Möglichkeit, eine Handpan zu mieten, um das Erlebte in deinem eigenen Rhythmus zu Hause weiter zu erforschen.

Klangschalenreise mit Dana Zuther

Mit Stimme tönen, Monochord und Kristallklangschaalen – ein einzigartiges Erlebnis.

Klangschalenmeditation mit Thomas Grove

Thomas bietet Klangschalenmeditationen an, die zur tiefen Entspannung führen.

Atemkurse und Einzelbehandlungen mit Cornelia Diesing-Vonau

Cornelia leitet Atemkurse zur After-Work-Entspannung und bietet Einzelbehandlungen bei Angst- und Panikattacken an. Kurse und Einzelbehandlungen bei Atemwegserkrankungen wie z. B. COPD und Asthma und bei psychogenen, oft stressbedingten Atemstörungen runden ihr Angebot ab.

Feldenkraiskurse

Dr. Petra F. bietet Feldenkraiskurse zur Verbesserung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung an.

Psycho- und Traumatherapie, Supervision, systemische Familienaufstellungen mit Gesche Hanker

Gesche ist Expertin für systemische Familienaufstellungen, bietet Einzel- und Gruppentherapie, Supervision und Weiterbildungen an. Sie begleitet Menschen in Veränderungsprozessen und unterstützt bei psychischen Belastungen.

Weitere Angebote und Specials

Das Zentrum freiraum bietet darüber hinaus Workshops, Seminare, Einzelveranstaltungen und Specials wie Schamanisches Trommeln, Meditation, Pilates oder Stressmanagement für Frauen, Paarberatung und mehr an. Das Team legt Wert auf eine kollegiale Atmosphäre und ganzheitliche Unterstützung. Das ist das Alleinstellungsmerkmal und unser Antrieb. ■



AOK 

Wechseln lohnt sich!



Alltäglich gesünder

Dank bis zu 500 Euro für Mehrleistungen* für die Gesundheit.

Jetzt wechseln und z. B. von 2 professionellen Zahnreinigungen im Jahr, Osteopathie, Reiseschutzimpfungen und vielen weiteren Mehrleistungen und Services für Ihren gesünderen (Job-)Alltag profitieren.

* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.



Jetzt scannen
und weitere Gründe
für den Wechsel zur
AOK entdecken.

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

