

## Meine Ausbildungen:

**Körperarbeit nach der Grinberg Methode®**  
(inkl. Trainerausbildung, spezielle Themenbereiche  
und Arbeit nach Trauma und Missbrauch)

bei Avi Grinberg, Ruth Elkana u.a.

**Wellness- und Entspannungstrainerinnenausbildung**  
in der Hildegard von Bingen Schule und Gesundheitswerkstatt

**Trainerinnenausbildung für Wirtschaft, Kommunikation,  
BO und HR-Management**  
bei Plativio

**Lebens- und Sozialberaterinnenausbildung  
mit besonderer Spezialisierung auf Fragen der Sexualität,  
Gendersensibilität und Gewaltprävention, i.A.u.S**

in der Wiener internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin  
in Kooperation mit der Akademie für Salutogenese &  
Mesoziation® - Leitung Univ. Prof<sup>in</sup>. Mag<sup>a</sup>. Dr<sup>in</sup>. Rotraud A.  
Perner® und GastreferentenInnen

**Matrix-Inform®**  
bei Heidemarie Strahser

**The Journey®**  
bei Margit Satyana

Durch meine vielfältigen Ausbildungen und meiner 20 jährigen Erfahrung mit Menschen kann ich Ihnen, eine individuell auf IHRE Bedürfnisse angepasste, Unterstützung anbieten.

Meine Angebote können medizinische/therapeutische Behandlungen und Anwendungen ideal ergänzen, aber nicht ersetzen!  
Zur medizinischen und diagnostischen Abklärung von Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Einzel Sitzungen  
Paarberatung  
Workshops  
Vorträge

WIEN - GRAZ

0699/ 111 999 49

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

[renate.blauensteiner@gesundundgluecklich.at](mailto:renate.blauensteiner@gesundundgluecklich.at)



Renate Blauensteiner-Lloyds



Sexualberatung  
Lebens- und Sozialberatung  
Körper-Energie-Bewusstseinsarbeit

## Was kann SIE zu mir führen? Wann können SIE von meiner Arbeit profitieren?

- Leiden SIE unter einem unerfüllten Sexualleben?
- Leiden SIE unter Lustlosigkeit oder Orgasmusstörungen?
- Haben SIE während der Sexualität oder Menstruation Schmerzen?
- Hatten SIE negative sexuelle Erfahrungen z.B. sexueller Missbrauch/Vergewaltigung?
- Hatten SIE einen Abortus oder Schwangerschaftsabbruch und leiden unter Trauer, Schuldgefühlen, Ängsten etc.?
- Erleben SIE unbefriedigende Beziehungen z.B. mit ihrem Partner, Kind/Kindern, Familie?
- Haben SIE Fragen zum Thema Sexualität?



## Was SIE durch eine gezielte Begleitung erreichen:

- Eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Eine Steigerung der Genussfähigkeit
- Schrittweise Auflösung der negativen Körpererinnerungen – unterstützend für Trauma-Aufarbeitung
- Einen besseren Umgang mit den „ungesunden Anteilen“ von Angst, Wut, Scham- und Schuldgefühlen
- Eine Steigerung der Entspannungsfähigkeit
- Eine Verringerung oder Auflösung der Schmerzen während der Menstruation oder während der Sexualität
- Eine Verbesserung der Beziehungsfähigkeit
- Eine Anregung der Selbstheilungskräfte und Steigerung des Energielevels – Sie werden kraftvoller und vitaler
- Eine Förderung der persönlichen Weiterentwicklung, des Vertrauens, sowie eine Stärkung des Selbstwerts und des Selbstvertrauens
- Mehr Freude am Leben
- Wohlbefinden und Gesundheit auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene.

## Meine Arbeitsweise:

### **Meist arbeite ich mit einer gezielten Kombination aus Beratung und Körper-Energie-Bewusstseinsarbeit**

Meist „wollen/müssen“ wir Menschen erst alles mit dem Kopf verstehen und erklären. Oft ist es aber zielführender, über den Körper zu spüren, begreifen, erleben und wahrzunehmen, da wir manches über den Körper erfahren, was mit Worten nicht ausgedrückt werden kann.

Dadurch können negative Erlebnisse, Prägungen und Einschränkungen aufgearbeitet, unerwünschte Verhaltensweisen und Lebenseinstellungen verändert werden und Blockaden lösen sich auf.

### **Meine Arbeitsweise ermöglicht Ihnen eine individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasste Unterstützung.**

Während einer **Einzelsitzung** können Techniken wie Körperberührung (auch über die Fußreflexzonen), Aufmerksamkeitsübungen, Körperbewegungen, Atmung, Beschreibungen von Körperempfindungen, Körperwahrnehmung, und das Erleben von Gefühlen, mentale Techniken, Energiearbeit, verschiedene Gesprächstechniken u. v. m. zum Einsatz kommen. Dies kann sowohl im Sitzen, im Liegen aber auch im Stehen oder in Bewegung erfolgen.

In der **Paarberatung** stehen die Gesprächstechniken im Vordergrund.