

CONBODHI

— WACHSTUM DURCH BALANCE —

KINESIOLOGIE – YOGA – COACHING



UTA KRUSE - HEILPRAKTIKERIN

*„So wie im Samenkorn der
komplette Baum enthalten ist,
so steckt im Problem bereits
die Lösung“*

Unbekannt

Wofür steht ConBodhi?!

Bodhi – steht für den Baum der Erkenntnis, der Baum unter dem Buddha meditierte.

Con – steht für gemeinsam durch Erkennen und Stärken der eigenen Wurzeln die Balance wieder herzustellen.

= **gemeinsam Potenziale wecken, Balance erfahren und Wachstum fördern.**

Philosophie

Unser Lebensalltag ist immer mehr geprägt von Faktoren, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. So wie ein Baum nur wachsen kann, wenn ein ausgewogenes Gleichgewicht an Sonne, Wasser und Nährstoffen gegeben ist, so kann sich auch der Mensch nur dann in seinen Möglichkeiten entfalten, wenn sein System in Balance ist – und das auf allen Ebenen:

- 🌱 Körper – physische Gesundheit
- 🌱 Psyche – Gedanken, Gefühle, seelisches Gleichgewicht
- 🌱 Lebensweise – Stress-/Selbstmanagement



Über mich

Nach meinem **BWL-Studium** wusste ich vorerst nur eines: dass ich mit Menschen arbeiten wollte, verwirklichte mich zunächst in **Beratung** und **Sales** in der IT- und Medien-Branche, trat bald meine **Karriere als Führungskraft** in einem hartumkämpften Markt an, absolvierte in dem Zuge Ausbildungen zum **Coach** und **psychologischen Berater** und bemerkte, dass ich dabei war in einem fordernden Alltag meine Balance zu verlieren.

Diese Erkenntnis führte mich auf den **Yogaweg** und zu einem tiefen Kontakt zu mir selbst. Dadurch erkannte ich mehr und mehr meine Talente und folgte dem Ruf meines Herzens, wurde **Kinesiologin, Yogalehrerin** sowie **Heilpraktikerin**, um meine Erfahrungen aus der Businesswelt mit Kenntnissen über ganzheitliche Heilmethoden und Stressmanagement zu verbinden – für Wachstum durch Balance!



*„Die schönste Harmonie entsteht durch Zusammenbringen der Gegensätzen“
Heraklit*

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ute Kone'.

Spektrum

Unter Einbeziehung von Körper, Psyche und Lebensweise suche ich gezielt nach tieferen Ursachen für Dysbalancen, wie beispielsweise chronische Rückenschmerzen oder Erschöpfung.

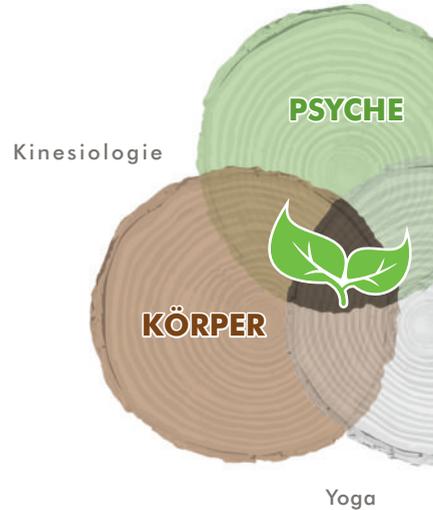
Mein Ziel ist es, diese langfristig und effektiv in der Synthese aus klassischen und alternativen Heilmethoden sowie der Aktivierung eigener Ressourcen zu beheben und die Balance wieder herzustellen.

Schwerpunkte

- 🌿 Chronische Beschwerden ohne ausreichend organische Ursachen
- 🌿 Dysbalancen im Denken und Fühlen (z.B. Ängste, Schlafstörungen...)
- 🌿 stressbedingte Beschwerden (z.B. Burnout-Syndrom, Verspannungen...)

Vorträge und Workshops runden mein Angebot ab.

GONBO
— WACHSTUM DURCH BALANCE



Die drei Ebenen Ihrer Balance

Coaching

Methoden

Coaching

Ressourcenorientierte Wegbegleitung zur Erarbeitung und Umsetzung persönlicher oder beruflicher Ziele durch Förderung der Selbst-Wirksamkeit:

- 🌱 gestalt-/gesprächstherapeutische Methoden, Aufstellungsarbeit, systemisches Coaching

Kinesiologie

Ganzheitliche Methode, die mittels Muskeltest (als Biofeedback des Körpers) die Beziehung zwischen Stress, Emotionen und Krankheit auf allen drei Ebenen erkundet:

- 🌱 Touch for Health®, BrainGym®, ganzheitliche Psychokinesiologie (Schwerpunkt Emotionen)

Yoga

Eine der ältesten Lehren, um Körper-Seele-Geist in Balance zu bringen. Sie beinhaltet Atemtechniken, Körper-, Konzentrations- und Entspannungsübungen:

- 🌱 körperorientierte/psychologische Yogatherapie, Yoga im Business (Stressmanagement/Prävention), sowie themenspezifisches und Personal Yoga

Uta Kruse, Heilpraktikerin
Praxisgemeinschaft am Westpark
Friedrich-List-Straße 86
81377 München

Mail: u.kruse@conbodhi.de
www.conbodhi.de
Tel.: +49 (0)173 / 205 705 9

Termine nach Vereinbarung



So erreichen Sie mich: Mit dem PKW über die A96, Ausfahrt München Laim. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, Bus Linie 51/151, Haltestelle Andreas-Vöst-Str. und ca. 300 Meter Fußweg.

Mitglied/Verbände



BYV Mitglied im
Business Yoga Berufsverband
BYV Mitglied im
Berufsverband der
Yoga Vidya Lehrer/Lehrerinnen



Ehrenamtliche Tätigkeit

Diakonie

