



Sein eigenes Potential  
voll ausschöpfen –  
zwischen Kraft und  
Entspannung

Die individuelle Praxis mit Dr. Claudia Turske

# Erwachen

*„Du bist, was Du warst. Du bist heute aber nicht nur das, was Du warst, sondern auch das, was Du daraus gemacht hast und jetzt als kreatives Potential in Dir trägst. Dies wird Dich in die Zukunft bringen. Dies wird Dich neu und kraftvoll gestalten lassen. Dies wird alles verändern, wenn Du es willst.“*

## **Dies ist ein Weckruf! Hören Sie ihn?**

- Es geht Ihnen nicht gut?
- Sie fühlen sich kraftlos, ohne Energie und angespannt?
- Sie leiden unter immer wieder belastenden Schmerzen?
- Sie haben das Gefühl, überfordert zu sein und den Ansprüchen des Alltags nicht gerecht zu werden?
- Sie haben das Vertrauen in den Körper verloren und Ihr Geist wankt?

Erwachen heißt in dieser Situation: das **eigene Potential** wiederentdecken. Sich selbst neu erfahren und bejahen! Sich mit dem zu beschäftigen, was den wohlwollenden Blick auf die eigene Kreativität verhindert und einen Kreislauf der Selbstzweifel initiiert.

Jetzt ist der Moment für Veränderung gekommen.

# Erkunden

Wenn Sie wenig Energie verspüren und das Gefühl haben, den Anforderungen des Alltags nicht gerecht werden zu können, ist Ihr Energiefluss blockiert oder unterbrochen.

Jetzt ist der Moment gekommen, sich selbst anzuschauen!

Wir alle sind energetische Wesen. Grundsätzlich voller Energie. Deshalb gibt es nicht jemanden mit wenig Energie und jemanden mit viel Energie.

Diese Energie wollen wir gemeinsam wieder aktivieren, sowohl auf der körperlichen, als auch auf der geistigen Ebene.

Erkunden Sie, wie Ihr Geist in seinen Mustern funktioniert, Sie unter Umständen in Ihrem ganzen Schaffen und Empfinden immer wieder blockiert und dadurch unnötig belastet.

Mittels individuell abgestimmter, körperlicher Übungen erfahren und lernen Sie im Dialog mit mir, wie die eigene Energie wieder wahrgenommen und dann optimal gelenkt werden kann. Das Vertrauen in die eigene Kraft und die Gestaltbarkeit der persönlichen Möglichkeiten entwickelt sich neu.

# Erkennen und ... entspannen

Es klingt paradox: zwei Schritte nach vorne und dann (bewusst) wieder einen zurück. Das ist der vorgeschlagene Weg der Entschleunigung. Diese Vorgehenseise lässt Sie nachhaltig in Ihrem Energiepotential wachsen.

Innehalten, ausgleichen und geschehen lassen ist keine Zauberformel, sondern eine wirksame Gangart. Sie erfahren sich zunehmend leichter, freudiger und ausgeglichener.

In Ihrer Arbeit mit mir werden Sie das vom ersten Moment an erfahren. Durch den auf Sie individuell abgestimmten und machbaren Weg entwickelt sich neues Selbstvertrauen.

Diesen Weg werden wir immer wieder anpassen, so dass Sie ihn schließlich selbstständig und bewusst gehen und verändern können.

Mittels der auf Sie abgestimmten Atem- und Meditationsübungen, werden Phasen der Entspannung auch während des kreativen Schaffens und Arbeitens möglich.

Dadurch, dass Sie sich selbst neu erfahren und gerecht werden, können Sie sich auch leichter Anderen zuwenden.

# Was erwartet Sie?

- Ein schöner, ruhiger Übungsraum
- Ein ruhiges Gespräch, bei dem ich vor allen Dingen gut zuhöre und die richtigen Fragen stelle
- Eine Bestandsaufnahme zur Ermittlung Ihres derzeitigen Energiepotentials und den möglichen Störfeldern. Warum ist der Energiefluss blockiert? Warum entstehen Schmerzen? (z.B. Gang- und Sitzmuster)
  - Eine Behandlung zur Entfernung der Störfelder
- Individuelle Übungen zum körperlichen Ausgleich und zur Besserung/Heilung
  - Atem- und Meditationsübungen
- Entwicklung eines individuellen Übungsplans, der den fortschreitenden Energieaufbau unterstützt
- Eine weiterführende Supervision bis das eigene Vertrauen wieder gestärkt und Zweifel beseitigt sind

Bei starken körperlichen Einschränkungen, z.B. MS oder Parkinson, können wir Termine auch bei Ihnen vereinbaren.

# Dr. Claudia Turske

Geboren und aufgewachsen in Zürich, studierte Claudia Turske an der Universität Genf und Zürich Ethnologie, Politologie und Schweizer Geschichte. Verschiedene Feldforschungen führten sie u. A. in die Türkei, nach Algerien und Kamerun. Nach ihrer Promotion dozierte sie am ethnologischen Seminar in Zürich. Später führte sie einige Jahre die Handelskammer Schweiz-China.

Um den beruflichen und familiären Ansprüchen gerecht zu werden, befasste sie sich zunehmend mit Energiearbeit auf der körperlichen und mentalen Ebene. Sie bildete sich über viele Jahre als Ernährungs-, Psycho- und Yogatherapeutin weiter.

Als Fachreferentin unterrichtet Claudia Turske seit 2004 Workshops, Seminare und Ausbildungen zum Thema Energie im In- und Ausland. Sie ist eine gefragte Referentin im Bereich Meditation, Energiearbeit und Yoga als Therapie. Ihre 20jährige Erfahrung und ihr einfühlsamer, präziser und kraftvoller Ansatz schaffen einen vertrauensvollen Rahmen.

Seit 2006 veröffentlicht Claudia Turske Artikel, Bücher und DVDs zum Thema Yoga und Energie.

Termine vereinbaren:

[claudia.turske@gmail.com](mailto:claudia.turske@gmail.com)

+49 171 9952566

Tschudistrasse 7

D-14476 Potsdam