

Zu meiner Person:

Mein Name ist Birgit Kübler und ich lebe mit meiner Familie in Regensburg-Burgweinting, wo ich auch meine Praxis habe.

Ich habe in Regensburg Kulturwissenschaften studiert und interessiere mich seit dieser Zeit für Belange weiblicher Freiheit, Sexualität und Gesundheit. Nach dem Studium arbeitete ich als Künstlerin mit eigenem Atelier.

Zunehmend wurde mir die schmerzliche Seite des Lebens bewusst und ich wandte mich 2007 der Atemmeditation und 2008 der Achtsamkeitspraxis zu. Es kam mir zugute, dass ich mich seit 1986 auf dem Weg südostasiatischer Körperschulung befand und seit vielen Jahre QiGong praktiziere.

2010 begann ich mein Wissen mit anderen Frauen auszutauschen und zu teilen und meine Kurstätigkeit im Regensburger FrauenGesundheitsZentrum e. V. Dies waren zuerst Kurse zu weiblicher Körperenergie aus dem taoistischen Spektrum. Da viele Frauen an ihrer Sexualität interessiert waren, bildete ich mich in diesem Bereich weiter, gab Vorträge und 2012 die ersten Einzelberatungen in eigener Praxis. Mittlerweile gebe ich auch Körperachtsamkeitskurse in der vhs Regensburger Land e. V. für Frauen und Männer.

In meiner inneren Arbeit, sowie mit den Kursteilnehmerinnen konnte ich eine Körperachtsamkeitsfolge entwickeln, die unser Selbstbewusstsein als Frauen, die Empfindsamkeit unseres weiblichen Körpers sowie unsere "Mitte" stärkt. Mein Tao-Tantra verbindet Elemente aus dem Inneren Qigong, welche die Zentrierung fördern, mit Tantra, welches die Wahrnehmung auf unser Verbunden-Sein mit der Welt lenkt.

Leider erleben viele Frauen in unserer Gesellschaft sexualisierte Gewalt (nach einer Studie des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2004 betrifft dies jede siebte Frau in Deutschland nach dem 16. Lebensjahr), was immense Folgen für das Leben hat und oft psychische Probleme mit sich bringt. Deshalb beschloss ich eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie zu machen und erhielt im April 2015 die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz durch das Gesundheitsamt Regensburg.



Fotos: Dike Attenbrunner

Meine Therapiebausteine und Ausbildung:

Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers

(Basisausbildung bei Karin Wittmann 2014 und 2015)

Achtsamkeitsschulung (Sylvia Wetzel seit 2008)

Focusing nach Eugen Gendlin

Arbeit mit Inneren Anteilen (Jochen Peichl 2016)

Bindung und Trauma (Lutz Besser 2016)

Körperzentrierte Herzensarbeit nach Safi Nidiaye

Traumazentrierte Psychotherapie orientiert an PITT von Luise Reddemann (Volker Dittmar und Ulrike Beckrath-Wilking, 2017)

Behutsame Trauma-Integration TRIMB (Ellen Spangenberg 2017)

Erfahrungsschatz aus mehr als dreißig Jahren südostasiatischer Körperschulung (Budo, Tao und Tantra)

Körperachtsamkeitsmeditation

Wahrnehmungslenkung bei chronischen Schmerzen

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen (2012)