

## Mein Angebot

**Offene Einzelsitzung – Counseling** 130 €  
(60-75 Min.)

---

**Prozessarbeit – 5er Serie** 600 €  
3x Counseling Sitzung (60-75 Min.)  
1x Somatischer Ausgleich (Regulationsübungen)  
(60-75 Min.)  
1x Atemarbeit & Regeneration (60-75 Min.)  
Homework

---

**Yoga into Life – 3er Serie** 350 €

Die gelebte Yoga Serie besteht aus:

1x Counseling Sitzung (60-75 Min.)  
2x Yoga Einzelarbeit (60-75 Min.) mit individuell  
abgestimmten Haltungen, persönliche Integration  
und Transformation.

Bei Fragen und für eine Terminabstimmung  
melde dich gerne bei mir:

**Annette Lengersdorf**

[annette@orange-room.de](mailto:annette@orange-room.de)

+49 172 440 95 91

[www.orange-room.de/counseling](http://www.orange-room.de/counseling)



Erfahre mehr über mich und  
meine Arbeit auf Instagram:

📷 @annettelengersdorf

**Orange Room**  
by Annette Lengersdorf

Yoga Studio, Events und Yogareisen  
Nymphenburger Straße 92, 80636 München  
[www.orange-room.de](http://www.orange-room.de)



**Annette  
Lengersdorf**

**Counseling**  
professionelle Beratung

# Freiheit geschieht durch Bewusstheit

Eine Sitzung mit mir bietet einen klaren und sicheren Raum für Dich und Deine Bedürfnisse.

Du kannst blockierende Lebensthemen erforschen und dich auf eine neue Weise erfahren. Oftmals beginnen wir mit deiner Geschichte um dann mit Unterstützung eines ganzheitlichen Ansatzes einen erweiterten Blick auf Erlebtes und Vergangenes zu erlangen.

Ich arbeite vielschichtig. Identifikationen mit der eigenen Geschichte, daraus resultierende emotionale Blockaden und ungesunde sich wiederholende Verhaltens- und Beziehungsmuster spiegeln sich in unserem Körper und Alltag wieder. Ich beziehe den Körper über Atemarbeit und somatische Übungen mit ein. So werden Zusammenhänge klarer erkennbar und spürbare Transformation kann geschehen.

Die Arbeit mit Menschen ist mein Lebensweg. Durch langjährige Erfahrungen als Yogalehrerin mit Menschen in meiner Yogaschule habe ich selbst, als natürliche Entwicklung Lehrer und Techniken für Bewusstseinsarbeit als Begleiter gefunden. Unvermeidlich für meinen Reifungsprozess und den meiner Klienten, ist die Auseinandersetzung und Annahme unserer Schattenthemen. Aus diesen Beweggründen entschied ich mich für mehrjährige Ausbildungen in verschiedenen Richtungen humanistischer und spiritueller Therapie.

Die humanistisch, spirituelle Therapie bietet eine ganzheitliche und liebevolle Betrachtungsmöglichkeit auf die Einzelbereiche unseres Lebens und Unterstützung bei Schwierigkeiten.

Was in meiner Arbeit zusammenfließt:

- Beratung in Lebensthemen
- Psychologische Gesprächsführung
- Inquiry Techniken
- Atemarbeit
- Somatische Körperübungen
- Systemische Ansätze
- Körpertypen nach W. Reich
- Verbindung von Gefühl und Körper
- Transformative Gefühlsarbeit
- Meditative Grundhaltung



„Meine Arbeit mit Menschen richtet sich an alle, die ein wahrhaftiges, würdevolles Interesse an sich selbst haben und begleitet eigenverantwortlich wachsen wollen.“