

Elisabeth Rahima Leopold

Holzmannsdorf 6, 8323
St. Marein bei Graz

Tel.: 0688/64250053

elisabeth.leopold@rahima.at
www.rahima.at

Qualifikationen:
Elementarpädagogin
Inklusive Elementarpädagogin
Praktikerin der Integrativen Körperarbeit
nach Ingrid Huber
Sensorische Integration und
Sensomotorischer Wahrnehmungsförderung
mit Ulla Kiesling und Ute Junge
Facilitator für FSTU guided Meditation ©
Mutter von zwei Kindern

Angebot:

Dem kleinen WUNDER auf der Spur
Ein Baby ist die Verkörperung eines Wunders. Gerade die ersten Monate mit einem Säugling, sind etwas ganz Besonderes. Trotz der Freude und des Glücks, ist das erste Jahr als Mama oder Papa, auch geprägt von Unsicherheiten und Herausforderungen. Plötzlich tauchen unzählige Fragen auf, über die man sich vorher kaum Gedanken gemacht hat. Es liegt auf der Hand, dass man sich dabei als Eltern auch Unterstützung holen darf. Mit **Integrativer Körperarbeit** und **Cranio Sacralem Balancing** für Säuglinge, begleite ich dich als Elternteil durch das erste Jahr.

Mein Angebot für Säuglinge und ihre Eltern bietet Unterstützung bei:



- Fragen & Unsicherheit im alltäglichen Umgang
- Ein- & Durchschlafproblemen
- Schwierigkeiten beim Essen
- Verdauungsprobleme – Blähungen
- Häufigem Weinen & Schwierigkeiten zur Ruhe zu kommen – Schreibabys
- Aufbau einer natürlichen, starken Eltern-Kind-Bindung, auch nach komplizierter Geburt, Kaiserschnitt, Frühgeburt oder Adoption

Erziehung und kindliche Entwicklung GANZHEITLICH unterstützen
Das Leben mit einem Kleinkind ist voller einzigartiger Glücksmomente. Oft birgt es aber auch Unsicherheiten und wirft viele Fragen auf. Ganz alltägliche Themen wie Essen, Schlaf Bewegung oder ein „Nein“, führen zu Überforderung und Stress im gesamten Familienverband. **Integrative Körperarbeit** und **Sensomotorische Wahrnehmungsförderung**, unterstützt dich als Elternteil dabei, die kindliche

Ausdrucksweise besser zu verstehen. So wird das Bedürfnis hinter dem Verhalten entschlüsselt. Angebote von Bewegung, Berührung und Resonanz ergeben eine ganzheitliche Begleitung der kindlichen Entwicklung.

Mein Angebot für Kinder und ihre Eltern bietet Unterstützung bei:

- Ein- und Durchschlafproblemen
- Unruhe & Konzentrationsschwierigkeiten
- häufige Konflikte mit oder ohne Wutausbrüchen
- verletzendes oder selbstverletzendes Verhalten
- kindliche Ängste & Unsicherheiten
- Symptome von erhöhter Anspannung wie Haare rupfen oder nächtliches Zähne knirschen
- Verdauungsprobleme
- Über- oder Unterempfindlichkeit auf Reize



Der Stimme DES KÖRPERS Raum geben
In deinem Körper warten viele Antworten auf ihre Entdeckung. Ich begleite dich dabei, hin zu spüren und die Sprache deines Körpers noch besser zu verstehen. Mit körperlichen Symptomen macht ein System auf sich aufmerksam, dass im Ungleichgewicht ist. Begib dich mit **Integrativer Körperarbeit** und **Somatischem Präsenz Mentoring** auf eine Entdeckungsreise, zu deinen Ressourcen und Kraftquellen und finde zurück in deine Balance.

Mein Angebot für Erwachsene bietet Unterstützung bei:

- Probleme mit Schlaf, Verdauung, Unruhe, Konzentration, Migräne, Erschöpfung
- Verspannung, Schmerzen, Regeneration nach Operationen/Verletzungen, Menopause, Stärkung des Immunsystems
- Beruf, Familienplanung (Kinderwunsch), Trennung und Verlust
- Prävention & Vorsorge – Positives Körperempfinden, Selbstfürsorge, Stressresilienz, Burnoutprophylaxe



Ankommen im HIER und JETZT
Das Leben zwischen Beruf, Familie, Freunden und Freizeit ist angefüllt mit vielen Verpflichtungen, Erwartungen, Wünschen und Bedürfnissen. Meist sind wir mit unserer Aufmerksamkeit in der Zukunft, in der Vergangenheit oder bei den Anderen. Dabei wartet die größte Zufriedenheit und die tiefste Kraft, direkt im Hier und Jetzt eines einfachen Moments. Entdecke mit **Meditation** und **Somatisch gestützter Achtsamkeitspraxis** den Weg zum Kern deines Selbst. Lasse dich tragen von der Verbundenheit mit dem Fluss des Lebens.

Mein Angebot für Meditation und Bewusstseinsbildung bietet Unterstützung bei:

- Unruhe und Konzentrationsproblemen
- Ein- & Durchschlafproblemen
- Nachlassen der Gedächtnisleistung
- Muskulärer Verspannung und chronischen Schmerzen
- Selbstfürsorge und Sinnsuche
- Stressresilienz und Burnoutprophylaxe



Für Fragen und Terminvereinbarung stehe ich gerne telefonisch und per e-mail zur Verfügung.