

Hallo ihr Lieben,

ich bin Judith Werner,
geboren am 12.06.1962 in
Bad Saulgau und ausge-
bildete Krankenpflegerin.

Die vergangenen
zehn Jahre waren für
mich und meine Arbeit
äußerst prägend.
In meinem Beruf durfte
ich Menschen mit
psychischen Krank-
heiten begleiten.

All meine gesammelten
Erfahrungen hieraus sowie vielfältige Aus- und Wei-
terbildungen ließen mich das Leben immer besser
begreifen und verstehen. Dieses Wissen und die er-
lernten Methoden möchte ich gerne mit euch teilen
und weitergeben.

Mein Zauberwort für emotionale, körperliche und
spirituelle Gesundheit heißt **Akzeptanz** – der Weg
dahin führt über **Selbstermächtigung**.



“ Im Zentrum deines Herzens “
beginnt das Leben.

[Rumi]

Ich bin ausgebildet und zertifiziert in

- **Hypnose** TherMedius-Institut
- **Bonding Emotional Trainer** Kularnava Institut Köln
- **Tantralehrer** 1. Grad Kularnava Institut Köln
- **Lehrgang zum Heilpraktiker** (Psychotherapie)
ZNH Ravensburg
- **Fachfortbildung Sucht** ZfP, Bad Schussenried
- **Kursleiterin Raucherentwöhnung** IFT München
- **Systemische Wahrnehmungsschulung und
Gestaltpsychotherapie** Deutsche Gesellschaft für
Familienaufstellungen, Dr. Christian Borck
- **Naturschutzbeauftragte** DAV Bad Saulgau
- **Wanderleiterin** DAV Bad Saulgau

juju
Raum und Zeit für Dich



Judith Werner

Siebenkreuzerweg 26 • 88348 Bad Saulgau

www.juju-raumundzeit.de

hello@juju-raumundzeit.de

0176 245146 28



juju
Raum und Zeit für Dich



“ Deine Schmerzen sind Boten –
höre auf sie.

[Rumi]

juju geht einen Weg, der dich mitnehmen will, in eine aktive Gestaltung deines Lebens. Heraus aus alten Mustern und Überzeugungen, hin zu einem authentischen Leben, zu Akzeptanz und innerem Frieden. Der Weg führt vom Ich über den Körper durch Übungen zum Fühlen und Wahrnehmen.

missju ganzheitlich für Frauen

Jeden 2. Samstag im Monat, 16:00 bis ca. 18:00 Uhr

stillju meditatives Hineinspüren

Jeden Montag, 17:30 bis ca. 19:00 Uhr

tionen Düfte Meditationen Realität Ausdruck Yoga Gedanken Leichtigkeit Massagen Akzeptanz Wahrnehmung
 rührungen Austausch Haltungen Momente Besinnung Aufstellungen Selbstliebe Gespräche Gefühle Innigkeit
 ühle Selbsterfahrung Atemtechniken Tiere Ankommen Entspannungsmethoden Sprache Worte Tanz Gemeinschaft Sein
 Raum Energie Fantasiereisen Frieden Hände Wärme Wege Klarheit Pflanzen Besinnlichkeit Mantras Musik
 Offenheit Schmerzen Körpererfahrung Herz Vertrauen Schamanismus Menschen Licht Gebete Klänge
 le Malen Füße Frohsinn Body Flow Selbsterfahrung Zeit Verlässlichkeit Affirmationen Freiheit Lust
 Verbundenheit Spüren Begegnungen Loslassen Pflanzen Leiden Mindfulness-Based Stress Reduction

yippieju medi-aktive Bewegungen

Jeden Mittwoch, 17:30 bis ca. 19:00 Uhr

Das Programm der vier Gruppen schöpft aus einer Vielfalt an körperlichen oder geistigen Übungen und Methoden sowie ganzheitlichen und spirituellen Praktiken. Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet und intuitiv nach anliegenden Themen strukturiert. Je nach Situation und Prozess kann die Gruppenstunde auch mal etwas länger gehen.

all offju Auszeit vom Alltag

Jeden 4. Samstag im Monat, 8:30 bis ca. 11:30 Uhr

Preise für die einzelnen Gruppen

stillju	Montag	18,- €	Zehnerkarte	150,- €
yippieju	Mittwoch	18,- €	Zehnerkarte	150,- €
missju	2. Samstag	22,- €	Zehnerkarte	180,- €
all offju	4. Samstag	22,- €	Zehnerkarte	180,- €

onlyju ganz für DICH

Hier geht es ausschließlich um dich.



- Die Einzelbehandlung** stimme ich bei einem Vorgespräch mit dir individuell auf deine Wünsche, Themen und Bedürfnisse ab. *Termin nach Absprache*
- Hypnose** • nach Milton Erickson, bei Wunsch nach Gewichtsreduktion, Raucherstopp, Verhaltensänderungen
- Massagen** • Ganz- und Teilkörpermassagen, therapeutische Massagen
- Entspannungstherapie** • nach Jakobsen, von Autogenem Training bis hin zur Body Check Reise
- Rituale** • zur Unterstützung der jeweiligen Prozesse
- Coaching** • Hilfe bei emotionaler Überlastung, unterstützende und entlastende Gespräche