



### **Brigitte Brüggler**

Geboren 1949 in Wien  
Grundschul- und Integrationslehrerin

### **Ausbildung in:**

Schauspiel und Theaterpädagogik  
Mitglied der Theatergruppe Chronos  
Seit zehn Jahren Leiterin von Workshops und Seminaren für Frauen mit dem Schwerpunkt: Entdeckung des eigenen lebenskreativen Potentials

Selbstheilungsbegleiterin  
(Methode Wildwuchs)



### **Werkstatt KRÄHE**

1070 Wien, Westbahnstrasse 7  
0676/ 523 77 68  
brueggler@werkstattkraehe.at  
www.werkstattkraehe.at

SELBSTHEILUNG  
K R A N K • h i l f l o s • ä n g s t l i c h • a u s g e l i e r t • t r o t z i g • m u t i g

# SelbstHeilung

Methode

Wildwuchs®

**Oft** stößt uns eine Krankheitsdiagnose in eine große Hilflosigkeit. Was ist jetzt zu tun? Die Angst vor dem Ungewissen umfängt uns und macht uns kraftlos. Wir liefern uns dann meist einer Ohnmacht aus ohne unsere eigene **Verantwortung für Körper, Geist und Seele mit einzubeziehen**.

**Durch** dieses Abgeben von Kompetenz und Nichtbeachtung des eigenen Anteils begibt man sich meist auf schwierige Umwege, die glücklicherweise auch zu einer trotzigem Auflehnung gegenüber dem Kranksein führen können.

**Diese Auflehnung** hilft uns dabei mutig zu uns selbst und unseren Selbstheilungskräften zu stehen und diese zu aktivieren.

**Jeder** Mensch trägt tiefe Weisheit über sein Körpergeschehen, dessen Ursachen und Heilungsschritten in sich und jeder hat die Möglichkeit an diese tiefe Weisheit zu gelangen.

**Selbstheilungsarbeit** bedeutet an diese tiefe Weisheit zu gelangen, sie zu begreifen und mutig alte Gewohnheiten und Sicherheiten zu verlassen um neuem Handeln Platz zu machen. Dies ist jeder Frau und jedem Mann möglich, wenn sie/er durch gezielte Beratung und Begleitung an diese Weisheit herangeführt werden.

**Die** Methode Wildwuchs leitet dazu an den Körper in seinen Befindlichkeiten zu verstehen und in höchstem Maße selbst bestimmte gesundheitsförderliche Maßnahmen zu entwickeln.

**Die** Methode Wildwuchs wurde von Angelika Koppe auf Basis ihres persönlichen Selbstheilungsweges entwickelt. Wissenschaftlich begründet sie sich auf die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie (J. Achterberg und Simonton).

**In** Deutschland wird die Methode Wildwuchs in Gesundheitszentren und Kliniken bereits jahrelang erfolgreich eingesetzt.

- *Selbstheilungsarbeit nach Methode Wildwuchs findet in vier Sitzungen und einem Nachgespräch statt.*
- *Selbstheilungsarbeit nach Methode Wildwuchs ersetzt keine medizinischen Behandlungen, aber wir können diese dadurch wirksam unterstützen.*
- *Selbstheilungsarbeit nach Methode Wildwuchs wurde zwar speziell für Frauen entwickelt, ist jedoch grundsätzlich bei allen Problemen und Erkrankungen für Frauen und Männer geeignet*
- *Selbstheilungsarbeit nach Methode Wildwuchs ist auch im Präventivbereich anwendbar. Eine kreative, lustvolle Lebensgestaltung ist Grundlage einer ausgeglichenen Gesundheit.*

*„Im Krankheitsfalle hat frau mehr Möglichkeiten, ihren Heilungsprozess zu fördern, als sie gewöhnlich zu denken wagt. Und doch ist Heilung immer auch ein Wunder.“*

Angelika Koppe