

# Zu meiner Person:



Foto: Dike Attenbrunner

Mein Name ist Birgit Kübler und ich lebe seit 1997 mit meiner Familie in Regensburg-Burgweinting, wo auch meine Praxis ist. Ich habe in Regensburg Kulturwissenschaften studiert und interessiere mich seit dieser Zeit für Belange weiblicher Freiheit, Gesundheit und Sexualität.

2007 wandte ich mich der Atemmeditation und Achtsamkeitspraxis zu. Dies erweiterte die Erfahrungen, die ich seit 1986 auf dem Weg der südostasiatischen Körperschulung machen konnte. Ich begann mich mit dem Inneren QiGong zu beschäftigen und aus verschiedenen Traditionen Übungen speziell für Frauen zu sammeln und damit zu experimentieren.

2010 begann ich im Regensburger FrauenGesundheitsZentrum e.V. mein Wissen mit anderen Frauen zu teilen und Kurse sowie Vorträge zur weiblichen Sexualität zu geben, seit 2012 auch Einzelberatungen.

In meiner inneren Arbeit, wie auch mit den Kursteilnehmerinnen konnte ich das TaoTantra und die „Lotusmeditation“ entwickeln, eine Übungsfolge, die unser Selbstbewusstsein als Frauen, die Empfindsamkeit unseres weiblichen Körpers, unsere sexuelle Kraft sowie unsere „Mitte“ stärkt. Mein TaoTantra verbindet Elemente aus dem Inneren QiGong, welche die Zentrierung fördern, mit Tantra, welches die Wahrnehmung auf unser Verbundensein in und mit der Welt ausrichtet.

Leider erleben viele Frauen in unserer Gesellschaft sexualisierte Gewalt. Laut des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben hat in Deutschland bereits jede dritte Frau mindestens einmal in ihrem Leben psychische, physische oder sexualisierte Gewalt erlebt, was immense Folgen für das Leben für uns Frauen 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. Seither bilde ich mich fortwährend weiter, um Frauen immer besser darin unterstützen zu können, wieder Zugang zu ihren Körpern und auch ihrer Sexualität zu finden.

Näheres zu meiner Ausbildung finden Sie unter der Rubrik „Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie“.