

A portrait of a woman with long brown hair tied in a ponytail, looking over her shoulder towards the camera. She has blue eyes and freckles. She is wearing a white shirt and a small gold hoop earring. The background is a blurred stone wall with an arched opening.

DR. RICARDA SILVA

HOLISTISCHE PSYCHOLOGIE +
SYSTEMISCHES COACHING

ABOUT ME



METHODEN, DIE WIRKEN

Ich bin promovierte Psychologin [spezialisiert auf Gesundes Arbeiten] und habe Weiterbildungen in systemischem Coaching, Entspannung, Sound, Yoga, Fitness + Ernährung absolviert.

Meine ganzheitliche Perspektive und mein fundierter wissenschaftlicher Hintergrund prägen meine Arbeit.

MY VISION

Mentale Unterstützung, wie Psychotherapie oder Coaching, ist genauso normal wie Physiotherapie oder eine Gym-Membership.

MENTALE GESUNDHEIT IST EIN KONTINUUM.

Jeder Mensch nimmt anders wahr, denkt anders, *ist* anders. Diese Andersartigkeit, diese Diversität, findet in meinen Angeboten Raum. Jede*r ist willkommen, sich darin authentisch zu erfahren und mit sich selbst zu verbinden. “Anders” bedeutet nicht “falsch” oder “krank” - es bedeutet, du bist du, und ich bin ich, und wir sind in Ordnung so, wie wir sind. Auch in Phasen psychischer Herausforderungen oder Erkrankungen werden so Dialog, Veränderung und Lösung möglich.



COACHING *FÜR IHR UNTERNEHMEN*

Unsichtbares
sichtbar machen -
Unausgesprochenes
aussprechen



1:1

In beruflichen oder privaten Belastungssituationen oder Herausforderungen kann Coaching für Mitarbeitende eine essentielle präventive Maßnahme sein. Systemische Methoden sind hier besonders effizient und wirksam.

60 Min | 250 €

GRUPPEN

Systemische Aufstellungen und andere Interventionen können den Teamzusammenhalt stärken, besonders in Zeiten der Veränderung oder bei Konflikten.

4 h | 750 €



Ruhe, Stille, Frieden. Lärm, Spannung, Chaos. Alles natürliche Zustände. Entspannung ist kein Zwang; es ist ein Ausgleich, etwas, das Sie sich bewusst gönnen. Jede*r entspannt anders - deshalb biete ich Ihnen verschiedene Methoden. Manchmal fällt Entspannung schwer - deshalb finden alle Erfahrungen Raum.



ENTSPANNUNG



Autogenes Training
Progressive
Muskelentspannung
Yin Yoga + Yoga Nidra
Atmung + Neuro Drills
Berührung
Sound



SOUND

A UNIQUE, IMMERSIVE EXPERIENCE

Instrumente wie Klangschalen, Monochord, Gong, Kalimba oder Windspiele erzeugen angenehme und einzigartige Klänge, deren Vibrationen und Schwingungen Gehirn und Körper in tiefste Entspannung versetzen.

Die Erfahrung wird von Vielen als transformativ erlebt, da die verschiedenen Harmonien und Klangteppiche eine nachweisbare Wirkung auf das ganze Selbst haben.

Das einladende Setting, die ungewohnten Klänge, die hochwertigen Instrumente üben eine besondere Faszination auf die Teilnehmenden aus.



*für Firmen- / Teamevent,
Ausstellungseröffnung,
Betriebliche
Gesundheitsförderung, Festival,
Retreat o.ä.*

SOUND BATH
60 - 90 Min | 200 €

ENTSPANNUNGS-SESSION
60 - 90 Min | 150 €

WORKSHOP OFFERS

Workshops, Seminare, Vorträge und andere Leistungen können nach Absprache individuell gestaltet werden - passend zu Ihrem Anliegen bzw. Anlass.

60 Min | 190 €

Ich biete auch einige Signature Formats an, die Sie links im Überblick sehen.

Preise:

2 h | 200 €

4 h | 700 €

1 Tag | 1350 €

2 Tage | 2500 €

SAFE + SOUND

Workshop

Wir lernen Grundlagen und Techniken rund um das Nervensystem, Stress + Entspannung in Theorie + Praxis kennen. Bei längeren Formaten tauchen wir auch in Sound Bathing ein.

A SOUND CYCLE

Workshop

Menstruierende Menschen oder Menschen, die sich für den Menstruationszyklus interessieren, lernen hier Basics über die vier Zyklusphasen, ihre hormonellen Charakteristika + Auswirkungen auf den Alltag - abgerundet durch Meditations- + Soundelemente.

SOUND + SILENCE

Retreat/Klasse

Zwei (ent)spannende Gegensätze, die gemeinsam eine unglaubliche Wirkkraft entfalten können. Schweigen, Meditation, Entspannungsmethoden + Sound schaffen eine rundum erneuernde Erfahrung.

FOREST BATH [in-/outdoors]

Retreat/Klasse

In Japan hat die wohltuende Wirkung achtsamer Aufenthalte in der Natur [Shinrin Yoku] schon lange Tradition. Sowohl in- als auch outdoors schaffe ich kreative Erfahrungen zum Durchatmen, zur Verbindung mit Natur + sich selbst, und zu tiefster Entspannung.

RESILIENCE

Kurs/Workshop

Im work- sowie nonwork-Kontext ist Resilienz ein wesentlicher Skill, der bei Stressmanagement und Burnout-Prävention eine tragende Rolle spielt. In diesem Workshop lernen wir verschiedene Säulen von Resilienz kennen und wie wir sie im Alltag trainieren können.



MORE DETAILS

Auf meiner Website finden Sie weitere Informationen zu meiner Person, meinen Qualifikationen und Angeboten. Kontaktieren Sie mich gerne bei Nachfragen!

VISIT WEBSITE

WRITE MESSAGE

www.health-aligned.com
ricarda@health-aligned.com
@healthaligned