



SANDRA LUKA

Geb. 1971

Aufgewachsen mit dem Wind und der Weite der norddeutschen Küste

Viele Jahre leben, arbeiten und reisen in unterschiedlichsten Ländern der Erde

Mit dem Herzen sehen und mutig immer wieder dem Ruf des Lebens nach Veränderung folgen

Begegnungen mit Menschen, ihren gegebenen und geschaffenen Bedingungen und ihren vielfältigen Möglichkeiten - Grundlage meines heutigen Wirkens und Handelns

Im Vordergrund (meiner Arbeit) steht für mich immer

... mit der nötigen *Zeit* im inneren *Raum* finden was fehlt, um zufrieden zu *Sein*

... so kurz wie möglich, so lange wie nötig – zielgerichtet und ohne unnötige Umwege

... die Überzeugung, dass jeder Mensch alle Fähigkeiten und Ressourcen in sich trägt, die er für die Lösung eines Problems benötigt

... das achtsame Denken, Reden und Handeln zum Wohle aller Wesen

QUALIFIKATION

HYPNOSE · THERAPIE · COACHING

Ausbildung zur *Heilpraktikerin* (HPG)

an der Alchemilla e.V.

Ausbildung in *Strukturierter Hypnose* nach R. Dypka

an der Hypnose-Akademie Hamburg

Ausbildung in *Lösungsfokussierter Kurztherapie* nach Steve de Shazer (SFBT)

am Institut Living Solutions

Fachfortbildung *Schmerz & Psychosomatik*

am Milton Erickson Institut

Fachfortbildung *Trauma & Missbrauch*

am Milton Erickson Institut



Fachfortbildung *Schuld & schlechtes Gewissen*
am Milton Erickson Institut

Fachfortbildung *Coaching mit dem inneren Team* nach F. Schulz von Thun
am Institut für Systemische Studien

Fachfortbildung *Aufstellungsarbeit mit dem inneren Team* nach F. Schulz von Thun
am Institut für Systemische Studien

Fachfortbildung *Klientenzentrierte Gesprächsführung* nach Carl Rogers
an der Amara GmbH

Weiterbildung *Innere Erfahrungen* nach Klaus Lange
Haus der Stille, Buddhistisches Meditationszentrum

Weiterbildung *Töchter und Mütter zwischen Verschmelzung und Abgrenzung*
am Institut für Psychodrama Dr. Ella Mae Shearon

Auswirkungen transgenerationaler Traumatisierung auf Bindungs- und Beziehungsmuster
Maria Zemp, fortschritte Hamburg

HEILPFLANZEN

Fachausbildung Heilpflanzenkunde (Phytotherapie)
HP Daniela Wolf, Hamburg

Ausbildung zur Kräuterexpertin
HP Isa Susanna Merker, Hamburg

Fachfortbildung *Heilpflanzenpädagogik*
Ursel Bühring, Freiburger Heilpflanzenschule

Ethnobotanisches Fachseminar *Der Mensch und seine heilenden Pflanzen*
Wolf-Dieter Storl, Nordholz am Wattenmeer

Fachseminar *Pflanzenheilkunde im Klövensteen*
HP Elfriede Schütze, Lachesis e.V., Hamburg



Fachseminar *Lebensmittel als Heilmittel*

HP Corinna Handt, Hamburg

Fachseminar *Ganzheitliche Frauenheilkunde mit Ceres Urtinkturen*

Anne Lohmann, Hamburg

Fachseminar *Traumatherapie in der ganzheitlichen Pflanzenheilkunde*

Katrin Mikolitch, Hamburg

YOGA

Ausbildung zur *Yogalehrerin* BYV

Yoga Vidya e.V., Bad Meinberg

Fachfortbildung *Tiefere Ebenen des Hatha Yoga*

Weg der Mitte e.V., Kloster Gerode

Fachfortbildung *Yoga und Verdauungssystem*

Anna Trökes, Hamburg

Fachfortbildung *Yoga und Spiraldynamik*

Eva Hager-Forstenlechner, Integrale Yogaschule Hamburg

Fachseminar *Yoga der 5 Elemente*

Kirti Michel, Kalamaki, Kreta, Greece

Regelmässige Weiterbildung und Supervision sind für mich selbstverständlich und halten mich für Sie auf dem Laufenden

Mitglied im *Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.*