

Urlaub mit Langzeitwirkung

„Dem Stress den Laufpass geben!“

I: Stressfrei: „ Umgang mit eigenen Energien“ 2 x 1,5h 180 €

Diplom-Psychologe Prof. Dr. Axel Koch, Tel.: 08066 – 302917

Zeitdruck, Anspannung, Stress, Beschleunigung sind die Zeichen unserer Zeit. Wer hier nicht bewusst gegensteuert und für sich geeignete Strategien entwickelt, steuert unweigerlich in den Erschöpfungszustand Burnout. Hinzu kommt die Gefahr, dass sich funktionelle oder gar psychosomatische Erkrankungen ergeben. Der wichtigste Schritt, das tägliche Betriebskarussell zu durchbrechen, besteht darin, sich bewusst Auszeiten und Abstand zu schaffen. Entwickeln Sie bei einem entspannten Ausflug in die Natur unter professioneller psychologischer Begleitung effektiv und nachhaltig Ihren Weg zu persönlicher Power auf Dauer (Walk & Talk Prinzip). Und wenn Sie denken, dass Sie für solche Auszeiten keine Zeit haben, gehören Sie besonders zum gefährdeten Personenkreis und sollten unbedingt den "Teufelskreis" stoppen. Buchen Sie ergänzend das Modul "Umsetzungsbegleitung". Die preisgekrönte Transferstärke-Methode® hilft Ihnen, Ihre Vorsätze im Arbeitsalltag zu realisieren.

Oder

II: Stressanalyse - Systemische Beratung 2 x 1,5h 180 €

Systemische Familientherapeutin und Heilpraktikerin Ilonka Breitkopf, Tel.: 08066 - 696

In der systemischen Arbeit wird sichtbar gemacht, was im Zusammenhang mit den jeweiligen Beschwerden steht. Der therapeutische Ansatz ist, konkrete Lösungsschritte zu erarbeiten und Sie dann im eigenen Prozess Schritt für Schritt im Alltag umzusetzen und zu integrieren.

Ergänzungsmöglichkeiten:

+ **Körpertherapien**

- **Körperarbeit nach F. Wagner® / Pulsdiagnose / Statik / Energiegläsern** 1¼ h 130 €
Heilpraktikerin Karin Santl, Tel.: 08066 – 8138

Vor der Therapie wird per Pulsdiagnose getestet, ob die Anwendung im Augenblick den Behandlungsverlauf unterstützt oder eine andere Maßnahme sinnvoller ist. Anschließend Erfassung der Körperstatik. Bei der Körperarbeit werden in unterschiedlicher Tiefe und Rhythmus die verschiedenen Gewebestrukturen, wie Knochenhaut, Knochen, Bindegewebe, Muskulatur und Gefäße bearbeitet. Strukturell bedingte Probleme, wie Verspannungen, Schmerzen, Fehlbelastungen, etc. finden Ausgleich. Emotionale Belastungen, Stress, Erschöpfung, u.a. werden abgeschöpft, harmonisiert neuer Raum für Bewusstsein kann sich öffnen.

- **Cranio-Sacrale-Osteopathie** 1- 1,5h 90 €
Heilpraktikerin Ilonka Breitkopf, Tel.: 08066 - 696

Bewusste Berührung ist in unserem Alltag eine seltene, manchmal kostbare Erfahrung geworden. Durch einfühlsame Berührungen wird der Körper darin unterstützt, Verspannungen und Fehlstellungen von Innen heraus zu lösen. Craniosacrale und osteopatische Anwendungen geben dem Körper neue Impulse, um sich zu entspannen und wieder in die Balance zu kommen. Dabei steht vor allem die Integration der Ursache im Vordergrund.

+ Entspannungsmethoden:

- **Progressive Muskelentspannung** 6 x 1 h 75 €
Heilpraktikerin Elisabeth Koschke, Tel.: 08064 – 417

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen: Sie lernen Ihre angespannte Muskulatur gezielt zu lockern durch bewusste An- und Entspannung einzelner Körperteile. Viele körperliche Beschwerden können dadurch gelindert werden, wie Schmerzen durch Verspannungen, Tinnitus, Herz-, Kreislaufbeschwerden, Stresszustände...

- **Autogenes Training** 8 x ca. 1 h 120 €
Diplom-Psychologe Prof. Dr. Axel Koch, Tel.: 08066 – 302917

Das Modul richtet sich an alle, die lernen wollen, sich besser zu entspannen. Verschiedene Übungen (z. B. Schwere-/Wärmeübungen) helfen, den Körper zu entspannen, den Kreislauf zu beruhigen und wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Ihr allgemeines Erregungsniveau sinkt. Sie werden durch regelmäßiges Üben belastbarer und können gelassen auch schwierige Situationen meistern. Sie lernen die Methode in einer kleineren Gruppe kennen, um sie dann selbst weiterzuführen.

+ Ernährungsberatungen

- **Säure-Basen-Check** 1 h 50 €
Ernährungsberaterin Bianca Glasschröder, Tel.: 08066 - 883892

Analyse der aktuellen Ernährungssituation und Säure-Basen-Check nach P. Jentschura® mit Ermittlung Ihres Stoffwechselltyps. Je nach Stoffwechselltyp stelle ich Ihnen ein Programm zum Entgiften/Aufbauen des Körpers zusammen.

- **Die Kunst der richtigen Ernährung** 1 h 50 €
Heilpraktikerin Elisabeth Koschke, Tel.: 08064 – 417

Es kommt auf die richtige Wahl und Zusammenstellung unserer Lebensmittel an, damit unser Organismus optimal funktionieren und Krankheiten vorgebeugt werden kann. Ich biete Ihnen fachkundige Beratung zu Ernährung und Gesundheit an.

Alternative Ergänzungsmöglichkeiten:

+ **Körpercheck/Diagnosemöglichkeiten**

- **Pulsdiagnose nach F. Wagner® und anschließende Beratung** ca. 1,0 h 50 €
Heilpraktikerin Karin Santl, Tel.: 08066 – 8138

Durch Ablesen der Herz-Pulsfrequenz und Gefäßspannung wird ausgetestet:

- die optimale Behandlungsmethode
- die naturheilkundlichen Heilmittel/Vitamine/Mineralstoffe usw.
- die Verträglichkeit und Notwendigkeit der schulmedizinischen Medikamente

- **Dunkelfeldmikroskopie mit Beratung** 40 €
Heilpraktikerin Karin Santl, Tel.: 08066 – 8138

- Säure-Basen-Haushalt
- Bestehende Stoffwechsellvorgänge
- Akute Krankheitsgeschehnisse
- das Verhalten der Blutbestandteile wird weiter über mehrere Stunden beobachtet

- **Laborwerte**

Heilpraktikerin Karin Santl, Tel.: 08066 – 8138

- Urindiagnose 3 €
- Vitamin D3 Status 25 €
- SFT-Stoffwechselfunktionstest 115 €
- Haaranalyse, u.v.m. 95 €

- **Blutlabor**

Heilpraktikerin Elisabeth Koschke, Tel.: 08064 – 417

Ein Baustein auf dem Weg zur Diagnose. Laborwerte liefern wertvolle Hinweise auf den Zustand des Körpers oder zur Überwachung dessen, was in Ihrem Körper geschieht: sei es bei der Ernährung, im Stress oder auch bei Krankheiten. Von der Norm abweichende Blutwerte bieten die Möglichkeit, richtige therapeutische Maßnahmen einzuleiten bzw. den eigenen Lebensstil zu überdenken.

+ **Achtsamkeit**

+ **Yoga**

+ **Meditation**

Termine nach Vereinbarung, Preisabsprache je nach Betreuungswunsch

Heilpraktikerin Karin Santl, Tel.: 08066 – 8138; Heilpraktikerin Ilonka Breitkopf, Tel.: 08066 - 696

+ **Energiebahnenarbeit nach F. Wagner ®/ Pulsdiagnose** 1,0 h 80 €

Heilpraktikerin Karin Santl, Tel.: 08066 – 8138

Vor der Therapie wird per Pulsdiagnose getestet, ob die Anwendung im Augenblick den Behandlungsverlauf unterstützt oder eine andere Maßnahme sinnvoller ist. Die Energiebahnenarbeit berührt die Abspeicherungen und somit die psychischen/physischen Blockaden in Bereichen der Organsysteme, des Stoffwechsels, des Zellgedächtnisses und den energetischen Ebenen. Empfindungen werden in die Wahrnehmbarkeit transportiert und können sich somit schichtweise ausgleichen. Schwere wird z.B. Leichtigkeit, Unruhe/Ruhe, Dumpfheit/Klarheit und Ähnliches.

+ **Umsetzungsbegleitung** 90 €

Diplom-Psychologe Prof. Dr. Axel Koch, Tel.: 08066 - 302917

Sie kennen das Phänomen von Silvester. Sie sind voller guter Vorsätze, doch die meisten davon bleiben auf der Strecke. Das Problem mangelnder Umsetzung ist bekannt aus dem Bereich Weiterbildung, Therapie und Rehabilitation. Das Modul „Umsetzungsbegleitung“ hilft Ihnen sicherzustellen, dass Sie Ihre Lern-, Therapie- bzw. Veränderungsziele erreichen. Durch eine maßgeschneiderte Begleitung per Telefon oder Skype (gfs. ergänzend per E-Mail) bekommen Sie genau die passenden Impulse, um am Ball zu bleiben und offene Fragen zu klären. Die preisgekrönte Transferstärke-Methode® hilft Ihnen, Ihre Vorsätze im Arbeitsalltag zu realisieren. Das Standardpaket umfasst drei Telefonate im Umfang von je ca. 15-30 Minuten im Abstand von ca. 1 Monat. Bei Bedarf werden individuelle passende Pakete „geschnürt“.