

## Psychologische Beratung

Konflikte und Probleme im Alltag können unsere Lebensfreude und das seelische und körperliche Wohlbefinden sowie unsere Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Oft kommt man alleine nicht weiter und befindet sich in einer "Sackgasse", fühlt sich handlungsunfähig, hilflos und einsam.

Dann sind eine unterstützende Beratung, neue Impulse und die "Hilfe zur Selbsthilfe" ein sinnvoller und motivierender erster Schritt in eine neue Richtung!

Gerne bin ich für Sie da, höre Ihnen zu und finde gemeinsam mit Ihnen

- **neue Wege**
- **individuelle Lösungen**
- **und alternative Möglichkeiten.**

Wenn Sie mehr Klarheit finden möchten und Hilfe bei der Entwicklung neuer Perspektiven suchen, freue ich mich, Sie bei mir begrüßen und Sie ein Stück Ihres Weges begleiten zu dürfen.

*Jede anbrechende Minute ist eine neue Chance,  
sein Leben zu verändern.*

*Fürchte dich nicht vor dem  
langsamen Vorwärtsgehen,  
fürchte dich nur vor dem Stehenbleiben.*

## Entspannungspädagogische Angebote

In persönlicher und freundlicher Atmosphäre biete ich Ihnen das Erlernen folgender wirksamer Entspannungsverfahren an:

- **Autogenes Training**  
(„AT“ nach J.H. Schultz)
- **Progressive Muskelentspannung**  
(„PMR“ nach E. Jacobson)

Die regelmäßige Anwendung dieser Entspannungstechniken ermöglicht es Ihnen zunehmend **sich selbst** in einen körperlich und seelisch wohltuenden Entspannungs- und Erholungszustand zu versetzen.

Mit Hilfe dieser Entspannungsmethoden schaffen Sie die Grundlage für die so wichtige **Balance** zwischen alltäglicher Anspannung und Leistung auf der einen Seite und **Entspannung bzw. Regeneration** auf der anderen Seite.

Sie erhalten und fördern Ihre Gesundheit und das Wohlbefinden, stärken Ihr Immunsystem, steigern Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, optimieren Ihre Körperwahrnehmung und erlangen über die **Entspannung** und **Ruhe** die nötige Kraft und Energie für eine **positive und ausgeglichene Lebensgestaltung!**

- **Meditations-Kurse**  
(geführte Meditationen)

Innerhalb der geführten Meditationen kann der Meditierende den "Weg zu sich selbst" beschreiten und im Rahmen einer "Innenschau" sich selbst besser kennen- und verstehen lernen.

Er hat dabei die Möglichkeit, verschiedene Anteile seiner Persönlichkeit zu erfahren, sich geistig-seelisch weiterzuentwickeln und sein Bewusstsein mehr und mehr zu erweitern.

*In der Ruhe liegt die Kraft.*

