

Progressive Muskelrelaxation n. Jacobson

Progressive Entspannung verhilft zu **Tiefenentspannung** und reduziert Stress. Sie ist fast überall anwendbar. Es finden regelmäßig Kurse in Marktrodach, Kronach, Wallenfels, Ludwigsstadt und Marktleugast in Kooperation mit Krankenkassen statt.

Salima Klangwelle

Die Schwingungen harmonisieren Energiebahnen, entlasten den Stoffwechsel und wirken ausgleichend auf das Nervensystem.

Entspannter Kopf – befreiter Geist

Entspannende fernöstliche Massagen bringen Energie, öffnen Kopf, Herz und Seele für Neues.

Meditationen und Traumreisen für Erwachsene und Kinder

Geführte Meditationen, Traumreisen und Märchen für Erwachsene und Kinder beflügeln Seele und Geist. Auch in der Kleingruppe ab 2 Personen.

Innere Balance – Stressbewältigung mit Herzresonanz und Achtsamkeit

Stressbewältigung: Mit gezielten Atemübungen der HERZATMUNG und ACHTSAMKEIT Körper und Geist in Gleichklang bringen. **In einem 6-teiligen Kurs** bahnen Sie den Weg in innere Balance und können schwierige Situationen besser bewältigen. Gleichzeitig stärken Sie ihr Immunsystem. Übungen mit dem Qiu von BioSign zeigen die Erfolge im BioFeedBack.

Hypnotherapie

Im Gespräch Ziele entwickeln, alte Gewohnheiten und Muster (**Rauchen, Übergewicht, Schlafstörungen**) verabschieden. Das Neue mit hypnotherapeutischen Methoden verankern und festigen.

Helfende Affirmationen – Blütenseelen von Annette Knell

Die Botschaften der Natur fördern unseren Weg in die Harmonie unseres Geistes.

Lebens Wege
Praxis
Vogtsplatz 4 - 96364 Marktrodach



BioSign
Science for a better life



Für einen ersten Kontakt rufen Sie an,
senden Sie eine Mail oder SMS.

Helmut Ebert
Heilpraktiker Psychotherapie,
Ergotherapeut, Seminarleiter

Tel. 09223 - 215 8006
Fax. 09223 - 215 2009
Mobil: 0176 - 34618976
h.ebert@mac.com
www.lebens-wege-praxis.de

Lebens Wege
Praxis



Psychotherapie nach dem
Heilpraktikergesetz
Psychoonkologische Beratung
Entspannung, Seminare
Persönlichkeitsbildung

Egal wie weit der Weg ist,
er beginnt mit dem
ersten Schritt

Geht ihr Leben
über Berge und Täler?

Stehen Sie vor Entscheidungen?

Haben Sie Ihr Vertrauen verloren?

Fühlen sie sich ausgebrannt, erschöpft
und leer?

Möchten Sie Gewicht reduzieren, mit
dem Rauchen aufhören, wieder
schlafen können?

Hier erhalten Sie
Hilfe
Unterstützung
Begleitung

in psychotherapeutischen Methoden,
Hypnotherapie
Gesprächen und Entspannungstechniken
finden Sie Ihre Mitte, Lebensfreude,
Kraft und Orientierung

auf Ihrem Weg

Psychotherapie, Krisenbewältigung, begleitende unterstützende Hilfe

Psychotherapie hilft im Entwickeln neuer Ansätze, im Weg des inneren Heilens, wenn Leid das Leben einschränkt, es zu sozialem Rückzug und zum Abbau von Kontakten kommt. Dies kann neben körperlichen Auswirkungen auch Angst und tiefe Traurigkeit zur Folge haben.

Mit psychotherapeutischer Begleitung bewältigen Sie Krisen, überwinden Ängste, entwickeln neue Perspektiven nach einschneidenden Lebensereignissen, Verlusten oder Gewalterfahrungen. Mit Achtsamkeit und Akzeptieren gewinnen Sie neues Vertrauen und beschreiten gefestigt Ihren weiteren Weg. Mit Hypnotherapie Altes verabschieden - Neuem den Weg bahnen. In der **akuten Situation** finden Sie am Telefon erste Unterstützung in der **Lebenssprechstunde (0176-34618976 oder 09233-2158006)**.

Stressbewältigung und Burn Out

Kennenlernen und bearbeiten innerer Stressoren und erlernter Muster. Entspannungstechniken, Herzatmung und Achtsamkeit sind Schlüssel zum Erlangen von Ruhe und ebenen den Weg zur Harmonisierung von Körper und Geist. Mit erstarkter Energie neue Wege beschreiten.

Methoden: Stärken der Herzkohärenz finden innerer Balance mit **HERZATMUNG** und BioFeedBack, auch als **6-teiliger Einzelkurs** (Flyer)

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Erlernen von **ENTSPANNUNGSTECHNIKEN** - **regelmäßige kassengeförderte Entspannungskurse nach Jacobson** (Flyer)

individuelles Behandlungsprogramm mit Behandlungsmanual mit Übungen

hypnotherapeutische Methoden und neurolinguistisches Programmieren ändern alte Muster.

Anwenden des Erlernten in schwierigen Situationen und Prävention

Psychoonkologische Beratung

„Es ist Krebs“ - diese Worte ändern das Leben mit einem Schlag. Die Erkrankung umfasst alle Lebensbereiche, nichts ist mehr wie vorher. **Trust** - eine besondere Behandlungsform stärkt das Vertrauen in sich selbst und fördert die Heilung. **Resilienz** - die Kraft mit schwersten Situationen fertig zu werden wird entwickelt, **Ressourcen** gestärkt.

Methoden: **Ressourcenorientierte Psychoonkologie,**

Trust, CIPBS, Hypnotherapie und Übungen zur Resilienz

Entspannungsmethoden und Atemübungen

Umgehen mit der Krankheit - schwierige Situationen und Krisen bewältigen

Die Übungen sind leicht erlernbar, Angehörige werden auf Wunsch einbezogen. In schwierigen Situationen besteht die Möglichkeit einer **AkutSprechstunde** am Telefon.

In der Frankwaldklinik Kronach findet die regelmäßige offene Gruppe „**Lebensmelodie**“ mit Entspannungsübungen und Übungen aus dem Programm Trust statt (Termine in der Presse, Flyern bei Ärzten/Klinik und über die Praxis).

Neue Perspektiven in belastenden Situationen – Hypnotherapie – Verhaltenstherapie

Im Leben stehen wir oft vor Kreuzungen ✧ Wir müssen Entscheidungen treffen ✧ Persönliche Verhaltensweisen oder Angewohnheiten erschweren das Leben (**Übergewicht, Rauchen, Schlafstörungen**) ✧ Hindernisse erzeugen **Angst**.

Mit **Hypnotherapie und verhaltenstherapeutischen Methoden** wie neurolinguistischem Programmieren wird in der persönlichen Begleitung, die Selbststeuerung optimiert, neue Ziele entstehen, Wege bahnen sich an. ✧

Für Firmen werden spezielle Angebote entwickelt

Für Firmen werden individuelle Programme, von der Einzelmaßnahme bis zur Teambetreuung entwickelt. Die Maßnahmen dienen der Stressreduzierung. Die LebensWegePraxis ist Partner in Initiative gesunder Betrieb (i-gb). Die Angebote reichen vom Erlernen von Entspannungstechniken bis zur Einführung von **Achtsamkeit am Arbeitsplatz**. Sonderflyer anfordern.