

# PSYCHOTHERAPIE & LIFE COACHING



Viele kennen Lebenssituationen, in denen man sich schlichtweg überfordert fühlt und innerlich so blockiert ist, dass man seine Ressourcen und Kraft nicht mehr wahrnehmen und daher auch nicht einsetzen kann. Anzeichen hierfür sind zum Beispiel eine innere Leere oder Unruhe, Kraft- und Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, emotionale Unausgeglichenheit oder gar Existenzangst.

In Sitzungen lernen Sie, Themenbereiche, die Sie bedrücken, den entsprechenden Lebensbereichen zuzuordnen und zu differenzieren. Daraus ergeben sich für Sie Perspektivwechsel und Sie bekommen wieder so viel spürbare Energie, dass wir gemeinsam Ihre Probleme lösen und Sie ohne „Altlasten“ Ihren neuen Weg mit gestärktem Selbstvertrauen angehen können. Der wieder gewonnene Zugang zu Ihren Ressourcen setzt Lebensenergie frei. Betreut und geführt werden Sie von unserer Heilpraktikerin für Psychotherapie und Traumabewältigung, **Friederike Hemsath**.

## STRESSMANAGEMENT / BURNOUT- PROPHYLAXE / GESPRÄCHSTHERAPIE

Burnout, tiefgreifende Erschöpfungszustände, Stresserkrankungen und Anpassungsstörungen sind heute längst kein Einzelfall mehr.

Ersetzen Sie das diffuse Gefühl von Überlastung, Erschöpfung, sich „krank“ fühlen durch inneren Frieden, Klarheit und das Wissen um die eigenen Stärken und Grenzen.

Werden Sie sich Ihrer eigenen Ressourcen und inneren Potenziale bewusst und lernen Sie neue Handlungsoptionen kennen.

### Programm Stressmanagement

- 1 x Ausführliches Eingangsgespräch mit Erarbeitung des Themenschwerpunktes á 85 Min.

### Basis Programm

- 2 x Einzelsitzung á 85 Min. zur Aufarbeitung hinderlicher Strategien und Gewohnheiten mit Integration neuer Handlungsmuster **517,50**

### Intensiv Programm

- 4 x Einzelsitzung á 85 Min. zur Aufarbeitung hinderlicher Schwächen, Nutzung neuer Ressourcen und Erarbeitung eines individuellen Stressmanagements **862,50**

*Gerne steht Ihnen Frau Hemsath im Vorfeld eines geplanten Aufenthalts für Auskünfte zur Verfügung.*

### Supervision / Coaching

55 Min. **115,00**

85 Min. **172,50**

## BEFREIUNG VON UNGESUNDEN ESSGEWOHNHEITEN

Kennen Sie das Gefühl: ob bei der Arbeit, unterwegs, morgens, mittags und abends – immer hat man Lust etwas zu essen, selbst noch nach einer „richtigen“ Mahlzeit. Gaumenfreuden gehören sicherlich zu den schönen Seiten des Lebens, doch wenn diese zu Gelüsten werden, können diese Essgewohnheiten auch der Gesundheit schaden.

Hier haben Sie die Möglichkeit in wenigen Sitzungen den „Auslöser“ Ihrer ungesunden Essgewohnheiten zu erkennen und in neue gesunde Verhaltensmuster zu wechseln.

### Befreiung von ungesunden Essgewohnheiten

2 x Einzelsitzung á 85 Min.

**345,00**

*Weitere von Ihnen gewünschte Sitzungen, selbstverständlich auch außerhalb o.g. Themenbereiche / Angebote, sind für 115,00 Euro (60 Min.) jederzeit zubuchbar.*

*Die therapeutischen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Heilpraktiker (GebÜH) abgerechnet.*

## YOGA

### Einzelbegleitung traumasensibles Yoga

55 Min.

**115,00**

### Einzeltherapie Yoga

55 Min.

**90,00**