

Du möchtest wissen wie ich arbeite?

Ich nutze **verschiedene Methoden** aus den gängigen und nicht ganz so gängigen Therapie- und Coachingverfahren, wobei mein Schwerpunkt auf der **praktischen, integrativen kognitiven Verhaltenstherapie** liegt.

Achtsamkeit- und Entspannungstechniken, Humor und Einfühlungsvermögen gehören dazu.

Viele meiner Klienten berichten schon nach wenigen Sitzungen von einer deutlichen Verbesserung ihres Anliegens und von mehr Lebensqualität.

Auch nach länger bestehenden Schwierigkeiten ist Veränderung möglich und machbar!

Da Geist und Körper zusammengehören, ergänzt sich **mein Angebot für dich** im Bereich **Achtsamkeit und Entspannung** als Achtsamkeitspraxislehrerin wie folgt:

- **Achtsamkeitstraining** (Online & Offline)
- **Klangmassagen** (Offline)
- **Klangreisen** (Offline)
- **Progressive Muskelentspannung** (Online & Offline)
- **Phantasiereise** (Online & Offline)
- **Online-Kurs „Flower Power für deinen Alltag“ zur Stressreduzierung**

Ich stehe u.a. bei folgenden Themen an deiner Seite

- Selbstbewusstsein, Selbstwert
- Stress
- Ängste jeder Art, Panikattacken
- Emotionaler Missbrauch, „toxische“ Beziehungen
- Depressive Phasen (leichte), Suchtprävention, Motivationsschwierigkeiten
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Beziehung: Partnerschaft, Familie, Freunde
- Erschöpfungszustände