

# Gesundheit & Wohlbefinden

## Die Gesundheitspraxis - in Erftstadt Gymnich Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

hsw. Gesundheit ist eines der höchsten Güter des Menschen. Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Diese Definition setzt die Messlatte sehr hoch. Sie zu unterstützen und Ihre Gesundheit zu fördern, sehe ich als meine Aufgabe.

### Therapieangebot

Ich bin Heilpraktikerin und Hypnotherapeutin. In meiner Gesundheitspraxis wende ich Kurzzeittherapien an, die eine effektive Hilfe bei emotionalen und körperlichen Problemen leisten können. Eine Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, innere Stärke und Selbstvertrauen aufbauen, innere Ruhe und Grenzen setzen können, sind Ziele der Behandlung. Am Anfang jeder Sitzung steht das gemeinsame Gespräch, um Ihre momentane Situation zu besprechen und Ihre Behandlungsziele festzulegen, um den Grad der Zielerreichung in jeder Folgestunde messen zu können.

### Kurzzeittherapien

Kurzzeittherapien setzen auf das Erkennen alter Programmierungen und Konditionierungen. Sie geben die Möglichkeit, die Ursachen Ihrer Probleme zu analysieren und zu bearbeiten. Ich arbeite mit dem, was Sie in sich tragen: Ihre inneren Bilder, Ihre Glaubenssätze, Ihre Wahrnehmungen, Ihre Gedanken und Ihre Gefühle. Die erfolgreichen Methoden der weltweit anerkannten Psychologen Virginia Satir, Fritz Perls und Milton Erickson dienen als Grundlage von



NLP (NeuroLinguistisches Programmieren). Diese Methode eröffnet den Kontakt zu Ihren eigenen Ressourcen. EFT (Emotional Freedom Techniques) richtet sich an das körpereigene Energiesystem und löst durch Akupressur Blockaden auf den Meridianen (siehe Akupunktur). Belastende Erinnerungen und Gefühle, die eine Störung des Energieflusses in den Meridianen verursachen werden so bearbeitet und aufgelöst.

### Hypnotherapie

Eine ausführliche Anamnese steht am Anfang jeder hypnotherapeutischen Sitzung. Jede Sitzung besteht aus zwei Teilen. Aus dem gemeinsamen Gespräch, in dem der Entwicklungsprozess festgehalten wird und einem Anteil Hypnotherapie. In der Hypnotherapie werden Sie in den Zustand einer leichten

Trance geführt, in eine angenehme Entspannung. So nehmen wir Kontakt zu Ihrem Unterbewusstsein, Ihren Schmerzen und Ihren inneren Anteilen auf, die sich in Form von Bildern, Gedanken und Gefühlen zeigen. Zusammen erarbeiten wir Lösungsmöglichkeiten, um Ihren Entwicklungs- und Heilungsprozess in Gang zu setzen.

### Raucherentwöhnung mit Hypnose

Die Raucherentwöhnung mit Hypnose läuft in mehreren Schritten ab. Ein detailliertes Eingangsgespräch klärt über die Hypnose und die Vorgehensweise auf. Danach werden die alten Konditionierungen der individuellen Rauchgewohnheiten - wie rauche ich - festgehalten. Auf die Zielvereinbarung als Nichtraucher folgt die Hypnosesitzung. Hier werden alte Programmierungen

gen aufgelöst und die neuen Ziele als Nichtraucher verankert. Das Nachgespräch festigt die Neuprogrammierung als Nichtraucher. Eine Sitzung dauert ca. 2 ½ - 3 Stunden. Gewichtsreduktion mit Hypnose  
Hypnose bietet einen natürlichen Ansatz abzunehmen. Diäten funktionieren nur bedingt und nicht selten hat man nach einer Diät mit dem Yo-Yo Effekt zu kämpfen. Hypnose stellt eine nachhaltige Alternative da, Ihr Unterbewusstsein anzuregen, Ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen.

### Fußreflexzonenmassage

Diese Entspannungstherapie für den ganzen Körper rundet mein Angebot ab. Das Leben ist fühlbar. Sie entscheiden, wie sie sich fühlen. Fangen Sie an, sich gut zu fühlen, ich helfe Ihnen gerne dabei.



## Die Gesundheitspraxis

### Anwendungsgebiete:

Stressbewältigung

Ängste

Panikattacken

Psychosomatische Beschwerden

Burnout-Syndrom

Schlafstörungen

Selbstwertprobleme

Partnerschaftsprobleme

Lernstörungen, Prüfungsangst

Kummer, Trauer

u.v.m.

**Kurzzeittherapien**  
Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion mit Hypnose, Fußreflexzonenmassage  
Tinnitus Gruppenseminare mit Dost Hörakustik, 14.09.2011, 18:00 Uhr. Info: www.dost.cc

Carola Wüstenberg  
Heilpraktikerin/  
Hypnotherapeutin

Gymnicher Hauptstraße 60  
50374 Erftstadt-Gymnich  
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00  
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de  
www.die-gesundheitspraxis-erftstadt.de  
www.hypnotherapie-vor-koeln.de

