

philosophie

Mit „Raum und Zeit für Gesundheit“ schaffen wir einen Ort für Bewegung, Entspannung, Entfaltung und Begegnung. Im Sinne der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und der Verbindung von Kopf und Körper, widmen wir uns mit unseren Angeboten sowohl der Psyche als auch der Physis.

kathrin

„Ich möchte den Menschen, die zu uns kommen, Raum und Zeit geben, ganz sie selbst zu sein. Durch das Entgegenbringen von Wertschätzung, Authentizität und Empathie möchte ich Menschen in Bewegung bringen – innerlich als auch körperlich.“

therapie

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie arbeite ich basierend auf dem humanistischen Menschenbild mit den Methoden der Gesprächspsychotherapie und der systemischen Therapie. Meine Expertise liegt in der Behandlung von Depressionen, Belastungsstörungen (z.B. Burn Out, Akute Belastungsstörung, Posttraumatische Belastungsstörung) und Adipositas. Durch meine Grundqualifikation als Diplom Sportwissenschaftlerin arbeite ich grundsätzlich auch körperorientiert und schaffe damit eine Verbindung zwischen Kopf und Körper.

beratung:

Als personenzentrierte und systemische Beraterin stehen für mich der lösungs- und ressourcenorientierte Ansatz im Mittelpunkt meiner Arbeit. In schwierigen oder problembehafteten Lebenssituationen helfe und begleite ich meine KlientInnen dabei, herauszufinden, was sie wirklich wollen und wie es möglich ist, den individuellen Weg zum selbst definierten Ziel zu finden und innere Kongruenz herzustellen. Schwerpunkte hier können sein: Überlastung, Stress, Trauer, Motivationsschwierigkeiten.

Präventionskurse nach §20 (Krankenkassenbezuschung)

rückenschule

In meinen Kursen rund um die Rückengesundheit verbessere ich die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls, vermittele Wissen, um Rückenschmerzen vorzubeugen und gezielter auf diese einwirken zu können.

entspannung

In meinen Kursen rund um das Thema Entspannung arbeite ich mit Methoden aus Autogenem Training (AT), Progressiver Muskelentspannung (PME), Meditation, Yoga und Atmung. All diese Formen dienen dem Abbau von Stress, Angst und Anspannung und führen zu einer Verbesserung der Schlafqualität, Konzentrationsfähigkeit und Fokussierung.