

## **Progressive Muskelrelaxation n. Jakobson PMR, Meditationen und Übungen zur Achtsamkeit**

PMR verhilft zu Tiefenentspannung und reduziert Stress. Sie ist fast überall anwendbar. Es finden fortlaufende Kurse in Kooperation mit den Krankenkassen statt. Termine und Orte in Presse, Praxis, Flyer und Internet.

## **Salima Klangwelle**

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

## **Firma BioSing zur Herzkohärenz**

Übungen mit dem Qiu zur Verbindung von Herz und Kopf beugen Stress vor und harmonisieren das Nervensystem.

## **Psychotherapie - Krisenbewältigung**

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. Neben körperlichen Auswirkungen kann auch Angst und tiefe Traurigkeit entstehen.

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 (Extraflyer)

## **Stress, Burn Out, Erschöpfung (Depression)**

Kennenlernen und bearbeiten innerer Stressoren und erlernter Muster. Entspannungstechniken, Herzatmung und Achtsamkeit sind Schlüssel zum Erlangen von Ruhe und ebnen den Weg zur Harmonisierung von Körper und Geist.

## **Hypnotherapie**

Im Gespräch Ziele entwickeln, alte Gewohnheiten und Muster (**Rauchen, Übergewicht, Schlafstörungen**) verabschieden.

Das Neue mit hypnotherapeutischen Methoden verankern und festigen.

# Lebens *Wege* Praxis

Vogtsplatz 4 - 96364 Marktrodach



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

Tel. 09223 - 215 8006

Fax. 09223 - 215 2009

Mobil: 0176 - 34618976

h.ebert@mac.com

www.lebens-wege-praxis.de

**Helmut Ebert**  
Heilpraktiker für Psychotherapie,  
Psychoonkologischer Berater (TMI)  
Ergotherapeut

# Lebens *Wege* Praxis



Psychoonkologische  
Beratung

Psychotherapie nach dem  
Heilpraktikergesetz  
Psychoonkologische Beratung  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Entspannung - Seminare

*„Wende dein Gesicht der Sonne zu,  
dann fallen die Schatten hinter dich.“  
(Thailändische Weisheit)*

„Es ist Krebs“.

Diese Worte verändern das Leben mit einem Schlag. Nichts ist mehr wie vorher.

Das Tun verändert sich, der Körper ändert sich, die Umwelt ändert ihr Verhalten dem Erkranktem gegenüber, wie auch er sein Verhalten zu seinen Mitmenschen ändert. Der Mensch verliert das Vertrauen in sich.

Viele Erkrankte können in den Phasen der Krankheit mit ihren Angehörigen oder Freunden nicht in dem Maß sprechen wie es für sie entlastend wäre.

Die Erkrankung umfasst alle Lebensreiche und verändert den Alltag. Ziele und Lebensperspektiven verschieben sich.

Für die Bewältigung dieser Situationen sind unsere ressourcenorientierten Verfahren in Einzel- oder Gruppenarbeit hilfreich.

**Die menschliche Psyche ist das Fundament für das körperliche Befinden  
Stabilität und Wohlbefinden des Menschen stehen im Vordergrund unseres Tuns.**

Die Konzepte der Psychoonkologen Greg Andersen, Carl O. Simonton, Bernie Siegel Lawrence Leshan und Christa Diegelmann bilden die wissenschaftliche Grundlage.

Das Leben weist uns den Weg.

1. In der Gruppe „**Lebensmelodie**“ in der Frankwaldklinik werden regelmäßig Entspannungsübungen und Übungen aus dem Programm Trust durchgeführt (Termine in der Presse, Flyern bei Ärzten/Klinik oder über die Praxis Tel. 0176-34618976).
2. **TRUST** – Vertrauen. Mit Gesprächsangeboten und Übungen Resilienz fördern, Ressourcen stärken, neues Vertrauen gewinnen.

*„Entdecke und lebe dein wahres Selbst - denn Selbstverwirklichung aktiviert die Selbstheilung.“  
(Lawrence Leshan, Psychoonkologe)*

3. **Entspannungsverfahren erlernen**
  - Einführung in die Muskelentspannung nach Jacobson und Erlernen von Atemübungen.
  - Erleben und Einführung in die Achtsamkeit mit sich und der Umwelt.
  - Imagination- und Meditation und Visualisierungen kräftigen das Immunsystem unterstützen die Heilung.
4. Weitere Inhalte
  - Atmungsgesteuerte Bewegungsübungen
  - Spielen und Lachen
  - „Außergewöhnlich“ – „Authentisch“ – werden
  - Die Heilkraft der Liebe entwickeln
  - Vertrauen in sich entwickeln
  - Die vier Arten des Glaubens (an den Arzt, die Therapie, spiritueller Glaube und an sich selbst)
  - Emotionale Unterstützung
  - Überwindung von Angst und Hass
  - Erkunden von Stressinhalten, Lösungsstrategien erarbeiten

*„Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück;  
es kommt nicht darauf an wie lange es ist, sondern wie bunt.“  
(Seneca)*

5. Psychotherapeutische Einzelarbeit
  - **Akutsprechstunde nach Tel. Vereinbarung**
  - Thematische Inhalte
    - Bedrohung und Verunsicherung durch die Krankheit, Beeinträchtigung durch Behandlungsmaßnahmen.
  - Hypnotherapie, Meditationen und Visualisierungen bei Schmerzen und Erschöpfung.
  - Stärkung des Selbst beim Verlust sozialer Rollen.
  - Beratung bei beruflicher Eingliederung
  - Seelsorgerische – psychische Begleitung

*überprüfe und verändere deine Überzeugungen, Einstellungen und deine Gefühle, denn sie beeinflussen deine Gesundheit.“  
(Carl O. Simonton, Psychoonkologe)*

6. Begleitung in allen Phasen der Krankheit.

Angehörige und Freunde sind wichtige Partner auf dem schweren Weg in der Krankheit, sie sind in die Angebote einbezogen.

Für ein erstes Gespräch komme ich gerne zu Ihnen, egal ob in ihre Wohnung oder die Klinik.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Helmut Ebert