

Gesundheitsratgeber

für die ganze Familie



Gesundheit & Ernährung

Therapie & Heilmethoden

Wellness & Bewegung

Ausgabe 04/18

Der kompetente und kostenfreie Ratgeber für Ihren Weg
"Gesund durchs Leben"

VERÄNDERUNGEN MIT HYPNOSE THERAPIE UND EMDR

Sie fühlen sich unsicher, ohne Grund rinnt Ihnen der Schweiß, Ihnen wird schwindlig oder Sie verspüren ohne Anlass starkes Herzklopfen, Atemnot oder ein Grummeln im Bauch? Morgens nach dem Aufwachen bedrücken Sie Ängste? Sie wurden von Ärzten untersucht und es konnte keine körperliche Ursache gefunden werden?

Mit Hypnosetherapie können diese und andere Leiden verringert oder meist sogar aufgelöst werden. Die Wirksamkeit von Hypnose wurde unter anderem durch eine Studie der Universität Tübingen nachgewiesen. Vor allem bei Ängsten, Phobien, Panikattacken, körperlichen Störungen sowie zur Schmerzreduktion konnten nachhaltige Veränderungen durch Hypnose wissenschaftlich belegt werden.

In der Hypnose ist ein leichter Zugang zum Unterbewusstsein möglich. Blockierungen werden aufgelöst, neue Wege gefunden und verankert. Manchmal stehen uns innere Anteile im Weg. Sie wollen etwas Gutes für uns, zum Beispiel uns vor Gefahren

schützen. Oft haben diese Teile nicht die besten Strategien, um ihr Ziel zu erreichen. In der Hypnose können bessere Strategien gefunden werden, damit sie uns nicht mehr behindern und wir glücklicher werden können.

Bilaterale Gehirnhemisphärenstimulation, wie die Augenbewegungsmethode EMDR, machen schnelle Veränderungen und Lösungen von Problemen möglich. EMDR wird erfolgreich in der Traumatherapie und bei anderen Themen eingesetzt.

Durch diese verschiedenen Methoden ist es möglich, belastende Dinge loszulassen und zu transformieren. Gefühlen wird die Kraft genommen, uns weiter zu behindern. Ziele, die wir uns gesetzt haben, können wir besser erreichen und das Leben leben, das wir schon immer leben wollten.

Zögern Sie nicht und rufen Sie mich gerne an.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.angstfreier-leben.de

Quelle: Reiner Müller



**ANGSTFREIER
LEBEN**

**Praxis für Angststörungen,
Panikattacken und Phobien**

Reiner Müller

Heilpraktiker für Psychotherapie

Angsttherapie • Hypnosetherapie • EMDR • EMI • Brainspotting

Heinrich-Roller-Str. 15 • 10405 Berlin • Tel.: 030 - 257 631 96
info@angstfreier-leben.de • www.angstfreier-leben.de



VORWORT

Der „*Gesundheitsratgeber für die ganze Familie*“ ist ein kostenfreies und regionales Informationsmagazin.

Die Broschüre ist ein kompetenter Ratgeber für Menschen jeden Alters und berichtet aktuell und informativ aus den Bereichen:

Gesundheit & Ernährung, Therapien & Heilmethoden, Fitness & Bewegung, Wellness & Schönheit sowie Steuern & Recht.

Experten aus der Region berichten über ihre Tätigkeiten und bringen so dem Verbraucher komplexe Themen nahe. Die Berichte und Anzeigen des Ratgebers sind breit gefächert und drehen sich um Logopädie, Podologie und Schmerztherapie bis hin zur Krankengymnastik.

Dieser *Ratgeber ist gratis* und soll für Sie eine Hilfestellung sein, für Ihren Weg „*Gesund durchs Leben*“.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt und Herstellung:



LDK Verlag
Postfach 10 21 47
23527 Lübeck

Tel.: 0451 - 209 574 33
info@ldk-verlag.de
www.ldk-verlag.de

Bildnachweis: © pololia - Fotolia.com, © Smileus - Fotolia.com,
© Sofia Zhuravetc - Fotolia.com, © pressmaster - Fotolia.com

