

## **ANGEBOT 2: Prävention „Psychologische Beratung – Psychohygiene“**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spielen die Emotionen eine herausragende Rolle bei der Entstehung von Krankheiten.

Geputzt wird immer und überall. Wir ordnen Dinge und Papiere, Putzen und verschönern und erneuern unser Zuhause.. putzen unser Auto oder Fahrrad. Dies ist selbstverständlich und „normal“.

Doch wie sieht es mit unserer Psyche, mit unserem Innenleben aus? Wie sieht es mit unseren Gedanken aus? Sind das alles meine Gedanken? Oder gibt es da „Müll“ zum Entsorgen.

### **UMFANG: 3 Sitzungen**

1. Thema: Wo liegt das Problem? Was führt Sie zu mir?  
Ängste, Sorgen, negative Gedanken, Selbstzweifel, Schuldgefühle sind seelischer Ballast, der, wenn im Übermaß vorhanden, uns belastet und letztendlich krank macht. In dieser Arbeit bekommt unsere Psyche einmal ganz bewusst sehr viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Sie erhalten Anweisungen und Übungsanleitungen für die Umsetzung Zuhause. Nach ca. 7 Tagen sehen wir uns wieder.
2. Ihr Arbeitsblatt wird nun vervollständigt durch Übungsanleitungen zur Vertiefung und Festigung des Gelernten. Seelischer Ballast wird erkannt und kann durch vorliegende „Arbeitswerkzeuge“ aufgelöst werden.
3. Überprüfung, Nacharbeit, Kontrolle, Vertiefung und Verankerung des Gelernten.

**Gebühr: 355,00,00 €**

Inclusive Betreuung während der laufenden Zusammenarbeit  
Die Abrechnung erfolgt auf privater Basis.