

Stehen Sie ständig "unter Strom"?

Leiden Sie an Erschöpfungszuständen oder "unerklärlichen" körperlichen Symptomen?

Wenn Sie bereits erfolgreich verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung nutzen, aber Ihre Seele noch etwas anderes sucht...

...dann kann ich Ihnen genau hier weiterhelfen.

Auf Ihrem Weg...

... zu guten Gefühlen und emotionaler Freiheit unterstütze ich Sie mit Herz und Hand...



...so dass Sie sich in Ihrem Körper "zu Hause" fühlen und wieder voller Selbstvertrauen auf Ihr Herz hören und seinen Impulsen folgen können.

Zeit für Veränderung ?

Mein Angebot: Beratung und Therapie

- bei Ängsten, Phobien, Panik oder übermäßig lang anhaltender Trauer
- bei Schuldgefühlen oder großer Scham
- in Krisenzeiten, z.B. bei Burnout oder bei Mobbing
- bei **Folgen traumatischer Erfahrungen** (z. B. nach sexueller Gewalt, belastenden Geburtserfahrungen, Kriegserlebnissen, Unfällen)
- bei körperlichen Beschwerden / Schmerzen sowie bei ersten Erkrankungen, begleitend zum Arzt
- bei Schlafstörungen
- bei **Lampenfieber vor einem Auftritt, Redeangst vor Präsentationen**
- bei "inneren Sperren" / einschränkenden Überzeugungen
- zur Erreichung von innerer Klarheit, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Leichtigkeit

Suchen Sie Stabilität im Alltag?

Wann immer Sie sich stabiler fühlen wollen, können Sie das Basisrezept der EFT®-Klopfakupressur (Tapping) in Eigenverantwortung für sich nutzen. Dieses lernen Sie bereits bei unserem ersten Termin kennen.

Selbstheilung fördern durch Wissen für die Seele ("Psychoedukation"):

Typisch für das Trauma-Geschehen sind "festhängende Informationen" in Körper und Seele. Wie wir diese gemeinsam lösen können, zeige ich Ihnen anhand meiner dafür entwickelten Schaubilder.

Cynthia Doll - Hartmann

Gemeinsam können wir die Ursachen Ihres Themas/ Problems finden. Dabei helfen uns zum Beispiel die **wissenschaftlichen Erklärungen von gehirnbio-logischen Zusammenhängen** wie auch meine Berufs- und Lebenserfahrung.

Therapeutischer Hintergrund:

- Ausbildung in körperorientierten Verfahren zur achtsamen Körperwahrnehmung und Stressbewältigung (Shiatsu, Progressive Muskelentspannung n. J.)
- Ausbildung in Verfahren der **Energetischen Psychotherapie** (Mitglied im EFT® - D.A.CH. e.V.)
- Ausbildung in weiteren Verfahren (Hypnose-therapie, EMDR - Traumatherapie).

Vorträge:

"Selbsthilfe mit dem Basisrezept von EFT® - Wie geht das?"

"Die traumatische Erfahrung und wie wir sie transformieren können"

"Häufige seelische Belastungen in der Kriegsenkel-Generation"

Anschrift, Kontakt und Termine:

Cynthia Doll-Hartmann, Diplompädagogin und Heilpraktikerin
Psychotherapie / Klopfakupressur (Tapping)/ Traumatherapie

Praxis 1: Mainzer-Tor-Anlage 3, 61169 Friedberg

Praxis 2: Berger Str. 200, 60385 Frankfurt / (Bornheim, "Am Uhrtürmchen")

Tel: 06031 - 169 87 46

E-Mail : praxis@innerer-neubeginn.de

Web : www.innerer-neubeginn.de
www.trauma-und-klopfen.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung