



Abgespannt - nervös - gereizt?

Überfordert - Leistungsdruck?

Wechseljahre - Beschwerden?

Eheprobleme - Beziehungsprobleme?

Bei Erkrankungen bitte Arzt oder Therapeuten aufsuchen. Ergänzend kann auch **Meditation, Reiki oder Coaching** helfen.

Meditation ist eine Technik zur Entspannung und um wieder zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden.

Reiki ist das japanische Wort für „universelle Lebensenergie“. Die Reiki-Energie wird durch Handauflegen übertragen. Die Wirkung ist durch Studien belegt. Reiki wird im Sinne von Mikao Usui, dem Begründer von Reiki, als eine liebevolle Technik zur Stärkung des Immunsystems(Körper), Klärung der Gedanken (Geist) und Bewusstwerdung von Blockaden (Seele)- also ganzheitlich - angewendet. Sie ergänzt medizinische Behandlungen, sollte aber niemals als Ersatz für nötige ärztliche Behandlungen angesehen werden.

Coaching oder **Psychologische Beratung** ist eine Gesprächsform, die bei Problemlösungen von zwischenmenschlichen Beziehungen, u. a. zum Erkennen von „neuen Wegen“ führen kann.

Meditation oder Reiki als Einzeltermin kosten 35 € (ca. 50 min), eine Probestunde kostet 15 €.

Coaching und Psychologische Beratung kosten abhängig von der Anzahl der Termine zwischen 50 € und 65 € pro Stunde, eine Probestunde kostet 15 €.