



Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kinesiologin

Anett Hausmann-Gerdes

Diplom Sozialpädagogin

Illexweg 4

26215 Wiefelstede / Metjendorf

0441 - 570 30 999

A.Hausmann-Gerdes@t-online.de

Einzelarbeit

Vorträge

Seminare

„Hilfe, mein Tinnitus nervt!“

Stressmanagement für Tinnitus-Betroffene

- Möchten Sie ein „entspanntes Verhältnis“ zu Ihrem Tinnitus?
- Sie hören von allen Seiten, dass Tinnitus ein Stresssymptom ist, wissen dann aber auch nicht weiter?
- Fragen Sie sich, auf was genau -Ihr innerer Stressanzeiger-Sie aufmerksam machen möchte?
- Sind Sie einfach total genervt?
- Möchten Sie lernen, mit den Stressoren Ihrer Krankheit und des Alltags besser umzugehen?
- Können Sie sich vorstellen zu lernen, die Erkrankung zu nutzen?

Dann sind Sie in meinem Kurs genau richtig!

Als Tinnitus-Betroffene, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinesiologin habe ich einen reichen Wissensschatz rund um die Schnittstelle Körper-Psyche erworben. Als Stressmanagerin möchte ich Ihnen Wissen vermitteln, wie Sie sich von Ihrem -wahrscheinlich durch Stress verursachten Symptom- nicht noch mehr stressen lassen.

Hier lernen Sie in angenehmer Atmosphäre mit Ihren persönlichen Stressbelastungen besser umzugehen und sich körperlich und psychisch fit zu halten.

Sie erhalten vielfältige Anregungen und erlernen Techniken, für ein gesundheitsbewusstes Leben.

Aus dem Inhalt:

- ganzheitliche Erklärung des Begriffes „Stress“: Was macht Stress eigentlich mit mir? Was passiert im Gehirn, im Energiekreislauf des Körpers und mit dem Abwehrsystem?
- Welche Arten von Stress gibt es? Welchen Stress bringt der Tinnitus genau mit sich?
- Was braucht unser Gehirn, unser Körper und unsere Seele, um gesund und vital bleiben zu können?
- Es werden 26 wunderbare Bewegungs- und Energieübungen (Brain Gym) aus der Kinesiologie vorgestellt. Diese können sich positiv auf Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit, Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihr inneres Gleichgewicht auswirken. Einige Übungen sind zur Unterstützung der Hörfunktion geeignet.
- Praktische Methoden zum Stressmanagement werden erlernt.
- Exkurs über die Bedeutung von Pausen und Ruhephasen, Zeitmanagement (→ „Live-Work-Balance“)
- Verschiedene Entspannungstechniken werden gelehrt
- Krisenmanagement→ negative Auslöser werden in positive Motivation verwandelt.
- Der Ansatz einer systemischen Sichtweise wird vorgestellt. Welche Situation „im Außen“ spiegelt mir meinen inneren Zustand?
- Informationen aus psychosomatischer Medizin über Ohrenprobleme und Tinnitus
- Kognitionsübung: „Herz öffnen statt Ohren verschließen“
- Vorstellung der Methode: „Hörtraining“ über maßgeschneiderte Musik

Kosten: 160,00 EUR für 18 Unterrichtsstunden,
die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse ist anteilig möglich, fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach

Beginn: nach Absprache

Zeit: 7 Abende von 19.30 - 21.30 Uhr oder 4 Vormittage

Ort: Ergotherapie-Praxis Angela Wilde, Teepkengang 10, OL oder
Illexweg 4, 26215 Metjendorf (eigener Kursraum) oder nach Absprache

Dozentin: Anett Hausmann-Gerdes, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin und
Sozialpädagogin