

Erreichen Sie Ihre Ziele durch Hypnose

Durch optimale Zielerfassung,
Definierung, Visualisierung,
Selbstvertrauen und Glauben
erreichen Sie Ihre Ziele
leicht, einfach,
"wie im Schlaf".

Vertrauen Sie sich selbst und handeln Sie

Lernen Sie Ihre Angst zu kontrollieren,
Gefühle zu deuten, Regungen zu folgen.
Ihren Körper zu fühlen und mit ihm zu arbeiten.
Um so mehr Sie sich selbst vertrauen,
um so mehr können Sie anderen vertrauen,
handeln freier von Vorurteilen und Angst.

Der Glaube ist stärker als der Wille

Das Wandeln dysfunktionaler Glaubenssätze
ermöglicht es, feste Meinungen über sich selbst
zu erkennen, zu akzeptieren und umzugestalten.
"Schlechte" Gewohnheiten willentlich
zu verändern, wird überflüssig!

Wandel statt Veränderung

Wandel und Veränderung haben
eine fast gleiche Bedeutung.
Des Öfteren ist die Veränderung
mit negativen Erwartungen verknüpft
und suggeriert, dass Sie sich vom "Alten" trennen
müssen. Das lässt Angst entstehen und die guten
Vorsätze werden verdrängt, damit die Angst nicht
mehr zu spüren ist.

Ein Wandel führt hin und wieder
zum alten Punkt zurück, und die daraus
entstandene Veränderung ist weicher und
"erlaubt" das Alte. Der Wandel geschieht
unvermeidlich und Sie hören auf das, was Ihr Herz
sich wünscht.

Das Studio



Das Studio befindet sich:
Berlin-Lichterfelde West

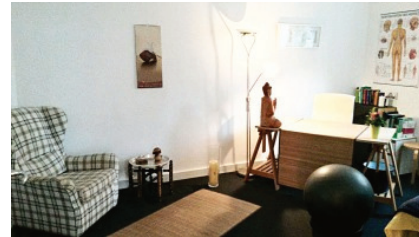
**Termine im Studio
nur nach
Vereinbarung.**

www.monique-martin-lebensfoerderung.com
info@monique-martin-lebensfoerderung.com
030/ 844 18 973

Die Praxis



Praxis für Körperpsychotherapie
www.pfk-martin.de

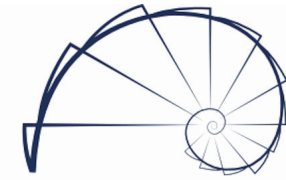


Die Praxis befindet sich:
Lacknerstraße 14
12167 Berlin

Öffnungszeiten:

Mo. 10:00 - 18:00 Uhr
Di. 10:00 - 17:00 Uhr
Mi. 10:00 - 17:00 Uhr
Do. n. Vereinbarung
Fr. n. Vereinbarung

Mobil: 0151/ 401 58 548



Lebensförderung
Monique Martin



Praxis für Körperpsychotherapie

>> **Kennzeichen Deiner Unwissenheit ist die Stärke Deines Glaubens an Ungerechtigkeit und Unglück** >>
(R. Bach: Illusionen)

In den neuen Therapieformen geht man von der Frage aus, inwiefern lassen sich negative Erwartungen und/oder die Konzentration auf Befunde und Diagnosen durch eine veränderte Sichtweise auf positive Aspekte, Ergänzung positiver Leitbilder - welche den Blick nicht ausschließlich auf vorhandene Symptome und Krankheitserscheinungen richten - in Verbindung mit einer gesunden Lebensführung ersetzen?

Meine Ansätze

Einen Mittelweg zu erreichen, indem nicht krampfhaft versucht wird schlechte Gewohnheiten zu unterlassen, sondern positive Gewohnheiten hinzuzufügen, ist vom Ansatz her der leichtere Weg. Daraus ergibt sich meine Einstellung, dass Leiden nur innerhalb des Leidens losgelassen werden kann. Von einer zwanghaft willentlichen Unterdrückung schlechter Gewohnheiten ist abzuraten. Zunehmend sollte sich eine Einstellung entwickeln, die aus Überzeugung heraus handelt und nicht auf dem Gefühl von Verlust basiert. Eine mental trainierte Ergänzung der Fähigkeit ins Verlieren zu investieren reduziert die Angst unnötige und überflüssige Beschäftigungen loszulassen. Dies wiederum führt dazu Mut zu entwickeln, um verantwortungsvoll und selbstbewusst zu handeln.

Dies aktiviert ein hohes Potential der Selbstheilung des Körpers. Durch eine geschulte Körperwahrnehmung ist das Erkennen und das Verstehen verschiedener Leidens-Symptome leichter wahrzunehmen, führt zu einer vorsorglichen Aufmerksamkeit, was wiederum zur bewußten Selbstregulierung und zu einem gesunden und glücklichen Leben verhelfen kann.

Mögliche Ansätze / Meine Leistungen

- Qigong - Taijiquan (Tai Chi)
- Meditationen
- Autogenes- / Mentales Training
- Entspannungs/- Energetische Massagen
- Kräuter- / Aroma Therapie
- Ernährung / Beratung und Coaching
- Trinktherapie
- Atemtraining
- Psychologische Beratung
- Stressmanagement
- Klinische Hypnose
- Verhaltenstherapie
- Körperpsychotherapie
- Humanistisch-buddhistische Psychotherapie

Einzelcoaching individuell kombinierbar.

Für Fragen zu Preisen und Terminen
bin ich gern persönlich für Sie da.

Mein Weg

Geb. 11.06.1982 in Berlin

- Bürokauffrau (Beginn 1999)
- Kaufm. Angestellte (bis 2003)
- Versicherungsfachfrau (Beginn 2004)
- Vertriebs-,Verkaufsmanagement (bis 2011)
- Ausb. in asiatischen Bewegungskünsten (Beginn 2005)
- Ernährungslehre (Beginn 2005)
- Lehren der TCM / Qigong (Beginn 2005)
- Neuraltherapie (2009)
- Massagetherapeutin (2011)
- Entspannungspädagogin (2011)
- Gesundheitstrainerin (2011)
- Tanz- und Bewegungstherapie (2012)
- Psychologische Beratung (2012)
- Stressmanagement (2012)
- Körperpsychotherapie (Beginn 2013)
- Hypnosetherapie (2014)
- Verhaltenstherapie (Beginn 2015)
- **Heilpraktikerin für Psychotherapie (2016)**
- Humanistische buddhistische Psychotherapie (Beginn 2016)



Indikation/ Wirkung/ Entwicklung

Wie die verschiedenen Systeme des Qigong, zählt auch das Tai Chi (Taiji) in der Traditionellen Chinesischen Medizin zu den hervorragenden, gesundheitserhaltenden und gesundheitsfördernden Übungen, welche seit geraumer Zeit auch in der Schulmedizin anerkannt und praktiziert werden. Diese Bewegungsübungen stärken die körperlichen und seelischen Kräfte eines Menschen, indem sie den Körper und die Meridiane für das Qi durchlässig machen. Neue Energie, innere Kräfte sowie die Stärkung des Immunsystems wirken im Körper dadurch wesentlich umfassender als durch andere sportliche Betätigungen.

Durch das Taiji und Qigong wird eine Muskelentspannung sowie eine bessere Beweglichkeit der Gelenke bewirkt. Es sollen Blockaden gelöst, die Atmung kontrolliert und koordiniert werden. Eine Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie Körperhaltung wird erreicht. Beide verfügen ebenso auch über eine spirituelle Dimension, welche sich auf die geistige und seelische Verfassung des Menschen auswirken. Dies ist ein individuelles Geschehen und im allgemeinen führt es zu mehr Selbstbewusstsein, erhöhter Toleranzgrenze, einem friedlicheren, flexibleren Umgang mit sich selbst und anderen.

Viele Übungsansätze des Qigong werden in der Körperpsychotherapie angewandt, um einen Therapievorgang zu unterstützen. Die Psyche wird stabiler, Gefühle und Affekte dadurch besser spür- und handelbar. Ob Bluthochdruck, Leistungsminderung, Ess-, Angst-, Zwangs- oder Persönlichkeitsstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Schlafstörungen, Rückenprobleme u.v.m. Durch eine leicht neu erlernte Körperstruktur richtet sich der Körper neu aus und auf. Dies allein kann zu mehr Aufrichtigkeit und Standhaftigkeit führen. Haltungsfehler, Dysfunktionen, ungewollte Verhaltensweisen, Ungeduld, innerlicher Groll, werden durch diese Übungen verändert, was bis zur Heilung verschiedener Erkrankungen führen kann. Je nach der Intensität, in der die Übungen ausgeführt werden, spiegelt sie eine **Bewegungskunst**, eine ganzheitliche **Lebenskunst**, eine Therapie und/oder Heilungsmöglichkeit wieder.