



Dr. med. Michael Klahr

Das Stressreduktionsprogramm

Fühlen Sie sich angespannt und zugleich ausgelaugt?

Haben Sie das Gefühl, alle wollen ständig etwas von Ihnen?

Sie geben Ihr Bestes, werden aber nie fertig und werden Ihren eigenen Ansprüchen nicht mehr gerecht?

Oder haben Sie vielleicht bereits körperliche Beschwerden entwickelt? – Kopfschmerzen,

Verspannungen, Atembeklemmung, Herzklopfen...?

Kennen Sie wohlgemeinte Ratschläge wie: „Du musst mal kürzer treten!“ Oder „Gönn Dir doch mal eine Auszeit!“ Und lautet Ihre Antwort darauf: „Wann denn?“

Sie befinden sich bereits in der Burn-out-Spirale und wissen nicht wie Sie da raus kommen sollen?

Wir können Ihre Probleme nicht für Sie lösen, aber wir haben uns einen ganzheitlichen Ansatz überlegt, wie wir Ihnen helfen können mit Ihrem Stress besser umzugehen und gesund zu leben.



Das Behandlungsprogramm

Dazu bieten wir Ihnen eine Kombination aus:

Akupunktur

EFT (Emotional Freedom Techniques)

Bio-Feedback

Entspannungsübungen

Homöopathie nach Dr. Schüssler

Bio-Feedback – was ist das ?

Wenn wir uns in einem entspannten Zustand befinden, ist das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht. Alle Körperfunktionen insbesondere Atmung, Herz und Blutdruck schwingen harmonisch miteinander.

Dies wird als Herzkohärenz bezeichnet.

Unter chronischem Stress reduziert sich die Fähigkeit des Organismus zur Herzkohärenz dramatisch, die Folge sind die uns bekannten Zivilisationskrankheiten !

An unserem „Stresspiloten“ können Sie mittels Computer gestütztem Biofeedbacks erlernen, Ihre Herzkohärenz wieder herzustellen. Sie erhalten stets eine persönliche Auswertung, um Ihre Verbesserungen im Verlauf zu sehen. Sie erlernen einfache, alltagstaugliche Visualisierungs- und Atemübungen. Diese Übungen können ohne große Vorbereitungen immer und überall angewandt werden, sei es zwischen zwei Besprechungen oder auf dem Weg zum Einkaufen. Mit etwas Übung werden Sie sich quasi auf Knopfdruck entspannen.



Die verschiedenen Methoden

Akupunktur

Die Akupunktur vermag über ihre Wirkung auf das neurovegetative emotionale System für die nötige Entspannung sorgen. Gesundheitliche und emotionale Probleme werden mit behandelt und gelindert und der Stoffwechsel wird angeregt.

Behandlungsintervalle:

Ca. 6 Behandlungen / 1x wöchentl.

EFT (emotional Freedom Techniques)

EFT steht für Emotional Freedom Techniques. Es handelt sich um eine sehr effektive Form einer lösungsorientierten Psychotherapie, die u.a. über den Körper mit den aus der chinesischen Medizin bekannten Leitbahnen und Akupunkturpunkten in Form einer Klopfakupressur arbeitet. Sie erlernen eine Methode zur Selbstbehandlung zu Hause.

Behandlungsintervalle:

2 Behandlungsfrequenzen

Homöopathie n. Dr. Schüssler

Die Biochemie nach Dr. Schüssler ist ein regulatives Naturheilverfahren, das bereits Mitte des 19. Jahrhunderts begründet wurde.

Nach einer „Antlitzdiagnosestellung“ erhalten Sie eine individuelle Rezeptur und einen Einnahmевorschlag entsprechend Ihrer Konstitution und Ihres Beschwerdebildes. Das Schüsslern soll Ihrem Organismus helfen zu entschlacken und neuroemotional in Gleichgewicht zu kommen und das Immunsystem zu stärken.

Behandlungsintervalle:

2 Beratungen