

## Das Entwicklungslabor



**Freude am Vorankommen!**



**Ihre Therapeutin: Maria Szekelyi-Peters**

**Psychologische Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie** (IAT-Köln), **Coach**, seit 1997 niedergelassen in eigener Praxis in Mannheim.

**Hypnosetherapeutin** (OMNI Hypnosis Training Center, Tribe of Healers, Beale Mark, Odenwald-Institut), **Chirotrance Hypnose** (LEBENS-ENERGIE,) **HypnoWaving** (OMNI Hypnosis Training Center), **Yager-Code** (Pretz Hypnose GmbH), **Simpson Protocol** (HypnoSchool) **Biofeedbacktherapeutin** (Europäische Biofeedback Akademie), **Trainerin für Gesundheitsbildung** (Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.) **Yogalehrerin** (BYV), **Trainerin Erwachsenenbildung** (Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung), **Gehirnleistungs-Trainerin** (WissIOMed). Aus- und Weiterbildungen in Stressbewältigung und verschiedenen Entspannungstechniken, Verhaltenstherapie, Katathymem Bilderleben, Kommunikation, Transaktionsanalyse, Klientenzentrierter Gesprächsführung, Gestalttherapie, TZI, Systemischer Beratung, Coaching in der Berufs- und Laufbahnberatung und beruflichen Entwicklung, zertifizierte ProfilPASS-Beraterin.

## Die ganze Nacht schwitzen und Schlafmangel?

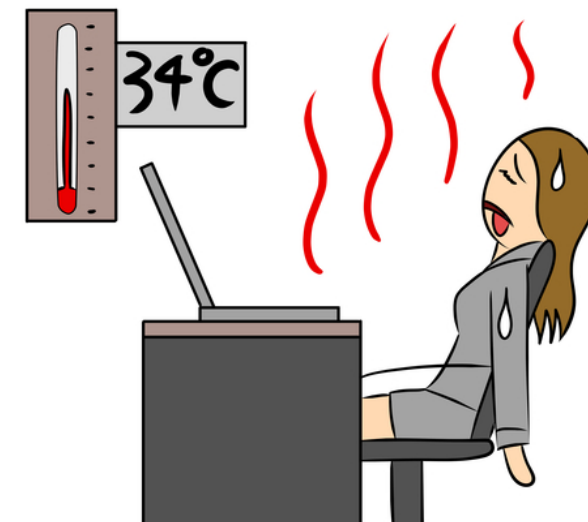
Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, dann lesen Sie weiter ...

## Jede Nacht schweißgebadet



Insbesondere das nächtliche Schwitzen scheint die meisten **Störungen und Beschwerden in den Wechseljahren** zu verursachen.

Hitzewallungen und Schwitzen sind nicht nur unangenehm, sondern haben eine große Wirkung auf unseren Alltag, da **Müdigkeit unsere Fähigkeit zum Denken, zum Arbeiten und die Erledigung von alltäglichen Aufgaben stark herabsetzt.**



## Wie ein Vulkanausbruch



Eine Hitzewallung kann sich für manche Frauen anfühlen, wie **ein Vulkanausbruch im Bauch, der sich dann bis zum Hals und bis zu den Knien ausbreitet.**

Für andere fühlt es sich so an, als hätte plötzlich jemand die **Heizung voll aufgedreht.**

Solche übermäßigen Hitzewellen und Schweißausbrüche gehen für einige Frauen mit **Angst, Panik, schlechter Laune und Reizbarkeit einher.**



## Die Kontrolle zurückgewinnen ohne Medikamente

Das Programm „**Erleichterung in den Wechseljahren**“ kann Ihnen helfen, die **Intensität und die Häufigkeit von Hitzewallungen zu reduzieren** und damit Ihnen **die Kontrolle über Ihren Alltag zurückzugeben**. Ohne Medikamente, nur mit Entspannung und Hypnoseunterstützung.

*Untersuchungen (Professor Gary Elkins in Baylor University Mind-Body Medicine Research Laboratory USA 2012, Helen Breward UK 2015) zeigen, dass **klinische Hypnose** Hitzewallungen und damit verbundene Symptome bei Frauen in den Wechseljahren wirksam reduzieren kann. Sogar die **Anzahl der Hitzewallungen reduzierte sich um 70-80 % und die verbleibenden Hitzewallungen waren von geringerer Intensität.** Seit 2015 wird das „The Menopause Relief Programme“ weltweit mit großem Erfolg eingesetzt!*

- ✚ 4 Einzelsitzungen mit Hypnose - Dauer je 60-90 Minuten
- ✚ 4 mp3 Selbsthypnose Audiodateien - persönlich für Sie erstellt
- ✚ Anleitung mit Ernährungstipps
- ✚ Vermittlung von hilfreichen Strategien und Techniken für Ihren Alltag
- ✚ Ort: Psychologische Praxis Q 4, 18 68161 Mannheim
- ✚ Gesamtkosten: 840 Euro
- ✚ Anmeldung: per Email oder telefonisch (Während den Einzelsitzungen, den Kursen und Seminaren, kann ich Ihren Anruf leider nicht direkt entgegennehmen.

**Bitte sprechen Sie deshalb auf den Anrufbeantworter, ich rufe Sie gerne zurück T: 0621 / 21054**