



Heilpraktikerin für Psychotherapie
Uta Harbecke

Mittelstraße 18 59939 Olsberg-Bigge
www.uta-harbecke.de

Tel. 0 29 62 – 97 54 581



NEU: R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung

(in Einzelsitzungen)

Hier finden Sie Workshops, Seminare und Kurse zu den Themen Achtsamkeit und Stressbewältigung zur Burnoutprophylaxe (einschl. Erklärungen):

Achtsamkeit – Zeit für mich

Montag, 26.11.18 von 15:30 bis 17:30 Uhr

Kosten: jeweils 15,00€ /Pers.

Achtsamkeitstraining für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

(zum regelmäßigen Training)

Jeweils dienstags von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr
Termine: 23.10.18 / 20.11.18 / 11.12.18 / 29.01.19

Kosten: 50,00€ /Pers.

**Ihre Anmeldung nehme ich gerne telefonisch entgegen –
bitte hinterlassen Sie auf dem Anrufbeantworter Ihren Namen und Ihre
Telefonnummer. Ich rufe Sie zurück, bestätige die Teilnahme und
beantworte die noch vorhandenen Fragen.**

Achtsamkeit

Wir lenken unsere Aufmerksamkeit gezielt auf unsere äußere und innere
Wahrnehmung. Wir beobachten, ohne zu bewerten und konzentrieren uns auf den
Augenblick, auf das Hier und Jetzt.

Das klingt sehr einfach, und das ist es auch, wenn wir akzeptieren, wie schwierig
es ist.

Praktizierte Achtsamkeit unterstützt uns bei der Entschleunigung, dem Abbau
von Stress, der Vermeidung von Konflikten und der Emotionsregulation. Achtsamkeit
steigert das Wohlbefinden und die Gesundheit, stellt Kontakt zwischen Körper, Geist
und Seele her und hilft, das Leben bewusster und intensiver wahrzunehmen. Unsere
Resilienz (Widerstandsfähigkeit) wird gesteigert.

R.E.S.E.T.

Kieferentspannungs-Balance

(nach Philip Rafferty)

Balancierter Kiefer – Balancierter Körper

R.E.S.E.T. ist ein sanftes Verfahren zum Ausgleich des Kiefergelenks. Es
werden die Kiefermuskeln sowie der gesamte Körper schnell, ohne Eingriff
und ohne Schmerzen durch leichte Berührung im Gesicht entspannt.

Durch Stimulierung des gesamten Meridiansystems (Leitbahnen im Körper)
kommt es zur Balancierung von Kopf bis Fuß und umgekehrt.

Die Behandlung kann angewendet werden bei

Zähneknirschen, Beißen, Pressen, Kieferfehlstellungen, Zahnspangen,
Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel,
Gleichgewichtsstörungen, Rücken-, Nacken-, Knie-, Hüftbeschwerden,
verspannte Schultern, Restless-leg-Syndrom, Muskelschmerzen im
gesamten Körper, Neuralgien, Konzentrationsschwäche,
Erschöpfungszustand, zur Entspannung, uvm.