



Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Uta Harbecke**

Mittelstraße 18 59939 Olsberg-Bigge  
[www.uta-harbecke.de](http://www.uta-harbecke.de)

Tel. 0 29 62 – 97 54 581



## **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, 11.02.19 von 15:30 bis 17:30 Uhr**  
**oder**  
**Montag, 15.04.19 von 15:30 bis 17:30 Uhr**

Kosten: jeweils 15,00€ /Pers.

### **Achtsamkeit – Zeit für mich, entspannen u. loslassen**

**Samstag, 09.03.19 von 10:00 bis 12:00 Uhr**

Kosten: jeweils 15,00€ /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, Zahnsparren,  
Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel,  
Gleichgewichtsstörungen, Rücken-, Nacken-, Knie-, Hüftbeschwerden,  
verspannte Schultern, Restless-leg-Syndrom, Muskelschmerzen im  
gesamten Körper, Neuralgien, Konzentrationsschwäche,  
Erschöpfungszustand, zur Entspannung, uvm.