



WEGE AUS Stress, Angst, Depression, Trauma und Krise

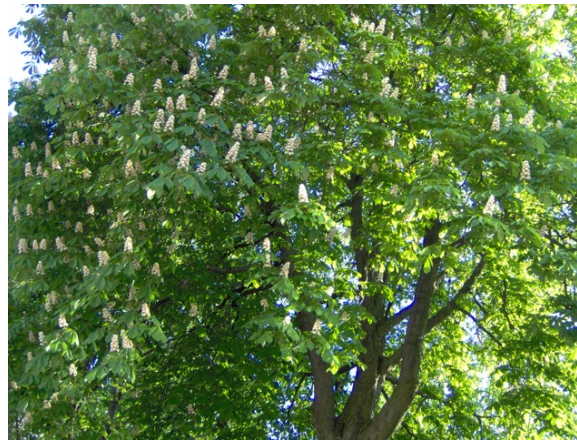
LÖSUNGEN über ATEM und KÖRPER

Praxis für
STRESSBEWÄLTIGUNG
UND PSYCHOTHERAPIE



WEGE AUS DISTRESS

Wenn mich eine Situation oder Person
immer wieder in Stress oder in ein
bestimmtes Gefühl bringt, könnte es sein,
dass sie eine Wunde in mir berührt.



*Keiner kann dich davon abhalten,
in Frieden zu sein.
Du kannst mit dir selbst und jedem in
Frieden sein.
Der Schlüssel ist die Bereitschaft,
das zu fühlen, was du fühlst.*

(Samarpan)



WEGE AUS DISTRESS

Zur Person:



Ausbildungen in

- SOMATIC EXPERIENCING (SE)[®]:
Methode zur Stressbewältigung und
Traumatherapie
 - Atemtherapie nach Prof. Middendorf
 - Humanistischer Therapie (Gespräch)
 - NLP und verschiedene Massage-
techniken (Pränatale Massage u.a.)
- Seit vielen Jahren Praxis der Meditation.

Maria Antonia Rappay
Praxis für Stressbewältigung
und Psychotherapie (HPG)
Wolfratshauer Str. 28
81379 München-Obersendling (U3)
Tel. (089) 7450 0353
UND in HERRSCHING a. Ammersee,
direkt an der S-Bahn (S8)
Tel. (0178) 1859 758
maria.rappay@wege-aus-distress.de
www.wege-aus-distress.de



WEGE AUS DISTRESS

ATEM-THERAPIE

In der bewussten Wahrnehmung entwickelt sich unser Atem zur effektiven Alltagshilfe für **Stressabbau, Schmerzbewältigung, gegen Angst, bei Schlafstörungen** u.v.m.

Atemtherapie kann allen stressbedingten Krankheiten (wie Herz-/Kreislauf-, Magen-, Migräne u.a.) entgegen wirken.

Ein besserer Atem-Fluss steigert unser Wohlbefinden und unsere **Lebensfreude**.

Atemarbeit geschieht entweder passiv auf meiner Liege, wo ich Sie und Ihren Atem durch Berührung unterstütze, oder wir arbeiten an der Ausdehnung Ihres Atems auf dem Hocker, im Stehen und Gehen, ähnlich wie in den Atemgruppen.

Atemtherapie hilft bei

- Stress, Stress-Symptomen
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszuständen und Burn-out
- Migräne und Spannungskopfschmerz
- Depression
- Angst und Anspannung
- zur Schmerzbewältigung.

Über Ihren Atem können Sie auch eine tiefere Verbindung mit sich Selbst und einen Weg zur **Gelassenheit** finden.

Monatliche Atemgruppe jeden ersten Donnerstag im Monat 19–20.30 Uhr.



SOMATIC EXPERIENCING®

SOMATIC EXPERIENCING® (SE) wurde entwickelt zur Heilung von Traumata: Ein Trauma ist der größte Stress, den ein Mensch erleiden kann. Deshalb kann SE **ALLE inneren Stress-Zustände oder stress-bezogenen Krankheiten erleichtern oder heilen.**

Je mehr wir inneren Stress aufgelöst haben, desto fähiger werden wir, mit äußerem Stress umzugehen.

SE ist eine körper- und ressourcenorientierte Gesprächstherapie, die darauf abzielt, die Übererregung oder Erstarrung des Nervensystems behutsam abzubauen.

SE hilft bei

- Stress-Symptomen und -Anfälligkeit
- Nervosität/Ruhelosigkeit, Reizbarkeit
- Angst/Panikattacken
- Schlafstörungen und Überwachheit
- Verarbeitung traumatischer Erlebnisse
- Hypersensibilität z. B. für Geräusche
- Tinnitus/Hörsturz; Migräne
- Depression und Antriebslosigkeit
- Psychosomatischen Beschwerden
- Schmerzen ohne medizinischen Befund.

Traumatherapie muss nicht dramatisch sein. SE ist ein sanfter Weg zurück zu Ihren Ressourcen und zur Lebensfreude.



GESPRÄCHSTHERAPIE

In unseren Gesprächen schaffe ich einen Raum von Sicherheit und Respekt, in dem Sie sich erforschen können. Dabei lade ich Sie immer wieder ein, Ihren Körper zu spüren und einzubeziehen. Indem Sie sich über den Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Körper bewusst werden, lernen Sie sich besser verstehen und zu regulieren. Ebenso werden Sie erfahren, wie **Ihr Körper Sie in heftigen Gefühlen oder schwierigen Situationen unterstützen** kann.

Ich begleite Sie bei

- Depression
- Trauer
- Lebens-Krisen und Sinnfragen
- Zeiten von Orientierungslosigkeit
- einem unbestimmten Gefühl, dass etwas fehlt in Ihrem Leben
- Wenn Sie sich selbst erforschen wollen: Wer bin ich? Was will ich wirklich? Etc.

PROBE-SITZUNGEN

In einer Probe-Sitzung können Sie erfahren, ob die „Chemie zwischen uns“ stimmt und ob Sie meine Arbeitsweise mögen.

Probe-Sitzungen biete ich vergünstigt an. Es kann bereits viel für Sie passieren.

