

Gemeinsam gehen wir Ihren Themen auf den Grund

- ⊙ Stressbewältigung und Konfliktklärung in privaten und beruflichen Situationen
- ⊙ Burnout – Prävention und Behandlung
- ⊙ Selbstfürsorge und Selbstliebe
- ⊙ Akute Erschöpfung und dauerhafte Belastung
- ⊙ Abgrenzung und Neuorientierung
- ⊙ Bewältigung von Verlusterlebnissen (Trauerfall, Organverlust, Trennung, Kündigung)

Gruppen, Kurse, Seminare

Informieren Sie sich über das aktuelle Programm auf www.mensch-seele.com



Es erwartet Sie eine persönliche, entspannte Atmosphäre, die Raum für Ihre individuellen Themen bietet sowie eine behutsame und vertrauensvolle Zusammenarbeit fördert.

mensch und seele

Praxis für innere Balance



Rachel Hummel
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Setzbergstraße 5b
81539 München
Telefon 0172.456 70 27
info@mensch-seele.com

www.mensch-seele.com

Der Mensch ist mehr, als wir mit unseren 5 Sinnen wahrnehmen.

Psychotherapeutische Privatpraxis nach dem Heilpraktikergesetz
Coaching – Therapie – Kinesiologie – Facial Harmony®

Seelische Gesundheit entspringt der Harmonie vieler Faktoren

Wenn Seele, Geist und Körper in Einklang schwingen, kann der Mensch ein gesundes und erfülltes Leben führen. Allerdings ist das leichter gesagt als getan. Immer wieder gibt es Situationen oder Lebensphasen, in denen das Gleichgewicht ins Schwanken gerät.

In meiner Praxis für innere Balance unterstütze ich Sie dabei, Ihre persönlichen Lebensthemen sowie berufliche und private Probleme gezielt anzupacken, ganzheitlich anzuschauen und unnötigen Ballast loszulassen. Dabei verbinde ich Methoden der humanistischen Gesprächspsychotherapie mit pragmatischen Ansätzen aus der Verhaltenstherapie, der Kinesiologie und dem Coaching. Darüber hinaus fließen die Lehren der chinesischen Psychosomatik in meine Behandlungsansätze ein.

Individuelle Wege zu mehr Balance

🌀 Gesprächspsychotherapie

Um das Leben in seiner ganzen Fülle genießen zu können, ist es wichtig, den physischen Körper zu pflegen, zu trainieren und bei Bedarf behandeln zu lassen. Ebenso wichtig ist aber auch die Pflege, das Training und die Behandlung der Seele – insbesondere dann, wenn es zu Verletzungen gekommen ist.

Im geschützten Rahmen der Therapie ist es möglich, Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen ausreichend Raum zu geben, um die eigene Seele, ihre Bedürfnisse und ihre Weisheit zu erforschen. Im Vordergrund steht dabei das Ziel, Stimmigkeit mit sich selbst und der Welt zu erreichen.

🌀 Entspannungsgestützte Psychotherapie

Bevor Heilung eintreten kann, bedeutet Psychotherapie – gleich welcher Form – zunächst einmal Stress. Durch die harmonische Kombination von Tiefenpsychologie und Tiefenentspannung können Blockaden, Spannungen und Unruhezustände in heilsame Erfahrungen umgewandelt werden.

Im dynamischen Prozess wechseln sich dabei aufdeckende therapeutische Gespräche, Gefühlsarbeit und behutsam gestützte Ruhephasen ab.

🌀 Seelen-Coaching

Seelen-Coaching ist eine ganzheitliche Herangehensweise, die den Menschen als Einheit aller Erfahrungen auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene begreift. In einem sehr individuellen zielorientierten Prozess betrachten wir gemeinsam Ihr spezifisches Thema – sei es beruflicher oder privater Natur. Darauf aufbauend erarbeiten wir Strategien, wie Sie Ihre individuellen Qualitäten, Werte und Gaben nutzen können, um die anstehenden Schritte mit mehr Leichtigkeit gehen zu können.

🌀 Begleitende psychologische Kinesiologie

Stress ist nicht nur die Ursache vieler Konflikte, sondern auch Brennstoff für Ängste, Sorgen, Kummer und Leid. Die begleitende psychologische Kinesiologie unterstützt Sie dabei, Klarheit zu gewinnen und Stressoren auf seelischer wie auch auf körperlicher Ebene liebevoll loszulassen.

🌀 Facial Harmony® – Balancing und 7 Stufen

Ruhe und Entspannung sind wichtige Voraussetzungen, um Heilung zu erreichen. Facial Harmony® bietet eine behutsame Methode, die über sanfte Meridian-Arbeit im Gesicht sowie an Kopf und Hals harmonisierend auf Seele, Geist und Körper wirkt. Das Ergebnis ist meist eine tiefe Entspannung – ein Zustand, in dem sich die Selbstheilungskräfte neu entfalten und tiefsitzende Spannungen gelöst werden können.