

WEGE AUS DISTRESS



WEGE AUS Stress, Trauma, Angst, Depression und Krise

LÖSUNGEN über ATEM und KÖRPER

Praxis für
STRESSBEWÄLTIGUNG
UND PSYCHOTHERAPIE



GESPRÄCHSTHERAPIE

Ich lade Sie ein in einen Raum von Sicherheit und Respekt, in dem Sie sich erforschen und spüren können. Dabei biete ich Ihnen immer wieder ein, Ihren Körper in das Gesagte 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 oder einem unbestimmten Gefühl, dass etwas fehlt in Ihrem Leben.

ATEM-THERAPIE

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

Und was für eine Wohltat, auf meiner Liege zu erleben, wie Sie von Ihrem Atem getragen werden, während meine Hände sanft diese Erfahrung unterstützen!



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 ressourcen-orientierte 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 Überwachtheit
- Verarbeitung traumatischer Erlebnisse
- Hypersensibilität z. B. für Geräusche
- Tinnitus/Hörsturz; Migräne
- Depression und Antriebslosigkeit
- Psychosomatischen Beschwerden
- Symptomen ohne medizinischen Befund.

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



Zur Person:



Aus- und Fortbildungen in

- SOMATIC EXPERIENCING (SE)®
- SATE (Somatic Attachment Training & Experience) - Beziehungsarbeit
- Einführung in NARM (Neuroaffektives Beziehungsmodell)
- Gesprächstherapie
- Atemtherapie

Seit vielen Jahren Praxis der Meditation.

Maria Antonia Rappay

Praxis für Stressbewältigung und Psychotherapie (n. d. Heilpraktikergesetz)
Ebermayerstr. 1, 81369 München/Sendling

UND in SCHONDORF a. Ammersee,
Fuchsbergstr. 8a (5 Min. vom Bahnhof)

maria.rappay@wege-aus-distress.de

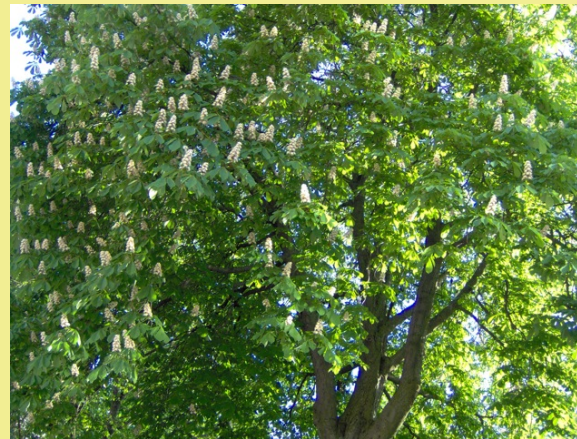
www.wege-aus-distress.de

Tel. 089 7450 0353 und 0178 1859758



SPIRITUELLE BEGLEITUNG

Es ist ein ganz besonderes Geschenk für mich, dich dabei zu unterstützen, **das zu erkennen, was SCHON GANZ UND HEIL ist** und immer heil gewesen ist. Die Ideen und Vorstellungen unseres Verstandes wie auch traumatische Erfahrungen können nur vorübergehend unseren Zugang zu **dieser Wahrheit** verdecken.



*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)



PAAR-COACHING

Eigentlich lieben Sie einander – oder Sie erinnern sich zumindest, wie Sie einander geliebt haben. Und dennoch kommt es immer wieder zu schmerzhaften Streits und zu dem Gefühl, es geht nicht mehr.

Was passiert da? Wo ist die Liebe hin?
Je tiefer die Liebe und die Intimität ist, desto eher werden unsere alten Wunden berührt. Es ist zunächst die Aufgabe von jedem Einzelnen, diese Wunde – die der andere ja nur auslöst – anzuschauen.

In meiner Praxis gebe ich Ihnen als Paar einen sicheren Rahmen, um

- Ihre alten Verletzungen und dazu gehörigen Strategien zu erforschen
- Mitgefühl mit sich sowie mit dem anderen und seinen Mustern zu entwickeln
- zu erfahren, dass ein Nein nicht das Ende der Beziehung sein muss
- neue Wege des Miteinanders zu beschreiten.

PROBE-SITZUNGEN

In einer vergünstigten Probe-Sitzung können Sie erfahren, ob die „Chemie zwischen uns“ stimmt und ob Sie meine Arbeitsweise mögen. Und es kann bereits ein erster Anstoß passieren.

