



Liebe Patientinnen und Patienten
liebe Ehemalige und Interessierte,

die **psychologische Praxengemeinschaft** im Ärztehaus Neu-Anspach wächst und entwickelt immer neue Wege, um Gesundheit und den Erhalt der Gesundheit zu fördern.

Mit unserer neuen Kollegin **Nora Jünger** hält z.B. die **Tanztherapie** Einzug in den Methodenkatalog der therapeutischen Arbeit unserer Praxengemeinschaft. Außerdem finden seit diesem Jahr **Fortbildungsmaßnahmen** für Kolleginnen und Kollegen in unseren Räumen statt, die nächste zum Thema **„Yoga in der Traumatherapie“**. Das Thema **„Modernes Chi-Kung“** findet ebenfalls Platz in diesem Newsletter und gleichzeitig gratulieren wir unserem Trainer **Oliver Haag** herzlich zum bestandenen Zertifikat als Medizinischer Qi Gong Trainer.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihr Praxisteam

Inhalt:

1. Die „Neue“
2. Tanztherapie
3. Yoga und Traumatherapie
4. Modernes Chi-Kung
5. Newsletter

Die **Psychologische Praxengemeinschaft** im Ärztehaus Neu-Anspach

Unser Leistungsspektrum auf einen Blick:

Psychotherapie

- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Psychodrama
- Tanztherapie

Beratung und Hilfe

- Berufsberatung
- Testdiagnostik
- Familien- und Paarberatung
- Selbsterfahrungsgruppen
- Psychodrama-Werkstatt

Entspannung und Vorsorge

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Feldenkrais
- Chi-Kung

1. Die „Neue“ stellt sich vor

Ich bin **Nora Jünger**, Diplom-Psychologin, und arbeite seit Januar dieses Jahres in Neu-Anspach als **Verhaltenstherapeutin** und **Tanztherapeutin** mit. Ich bin 37 Jahre alt, verheiratet und habe 2 Kinder, mit denen ich nachmittags einen großen Teil meiner Zeit verbringe.



Geboren bin ich in Leipzig und dort auch aufgewachsen. Die Arbeitsmarktsituation hat uns vor 7 Jahren von dieser wunderschönen Stadt getrennt und in den Taunus gebracht. Wir leben jetzt in Oberursel.

Psychologie habe ich noch in Leipzig mit einer tiefenpsychologischen Ausrichtung studiert, im Anschluss daran habe ich in Suchtkliniken gearbeitet. Tanz ist immer meine große Leidenschaft gewesen und hat mich persönlich wie in meiner Arbeit geprägt. Die **Beschäftigung mit dem Körper und seiner Sprache** ist eine wesentliche Ressource für mich und ermöglicht mir auch in der Arbeit manchmal einen Zugang zu Themen und Empfindungen, die der Kopf verhindert. Ich freue mich also über Patienten, die dafür offen sind und aus dem ewigen Denken herauskommen wollen.

Neben der Ausbildung für Erwachsene verfüge ich über eine **Zusatzausbildung mit Kindern und Jugendlichen**. Diese Arbeit mag ich ganz besonders, auch weil ich als Mutter den aufkommenden Themen momentan sehr nahe bin. Allerdings kann ich zurzeit keine Kinder behandeln, da ich aufgrund meiner kleinen Kinder (3 und 5 Jahre) keine Nachmittagsstunden anbieten kann. Menschen, deren Probleme auch aus der Elternrolle heraus entstehen, sind aber herzlich willkommen.

Neben dem Tanz gehört meine Liebe auch der **Literatur** und der **Musik**. Erst vor einigen Jahren habe ich mir einen lange nicht umgesetzten Traum verwirklicht und habe mit dem Saxophon spielen begonnen. Damit füge ich mich harmonisch in eine durch und durch musikalische Praxis ein und vielleicht finden Sie neben der Heilung auch musikalische Inspirationen hier bei uns.

2. Integrative Tanztherapie

Wenn Kopf-Analysen Sie nicht mehr weiterbringen, ist es gut den Körper zu befragen. Über den Körper erfährt der Mensch seine Außenwelt auf direkte Weise, so ist tieferes Verständnis möglich. **Körper und Geist sind von der Natur als Einheit** geschaffen wurden und werden im Lebensalltag häufig getrennt. Wenn der Körper schon lange „Nein“ sagt kann der Kopf das „Durchhalten“ weiter anordnen. Verhalten sich Körper und Geist lange Zeit gegeneinander, folgen Unbehagen, Unzufriedenheit, Krankheit. Das Ziel der Tanztherapie ist es, Körper und Geist wieder in Kontakt zu bringen. Eine Veränderung des „Körper-Verhaltens“ kann zur Veränderung der geistigen Haltung führen und umgekehrt. Der innere Zustand des Menschen zeigt sich in der **Haltung**, seinem **Rhythmus**, seinem **Tempo**, seiner **Spannung** und **Energie**, seiner **Beziehung** zu anderen und zum **Raum** und seiner **Wandlungsfähigkeit**.

Unser Körper speichert unser Leben (alle Ereignisse, alle Gefühle, alle Erfahrungen) – wenn wir Körperempfindungen verändern, verändern wir auch die Erfahrungen, die Gefühle und das Erleben zurückliegender Ereignisse. Tanztherapie hilft „**in Bewegung zu kommen**“, sich dabei selbst zu überraschen und neugierig auf sich zu werden. Vorhandenes Potential wird erlebbar gemacht und kann genutzt werden, das Leben wieder zu gestalten (Aktion) und nicht gestaltet zu werden (Reaktion).

Tanztherapie ist eine Chance, den Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen. Der Körper bietet in seiner Haltung, seiner Bewegung und innerlichen Gestimmtheit vielmehr Möglichkeiten, den Menschen zu verstehen als über die Sprache. Beobachtete Phänomene werden gemeinsam genutzt, um dahinter stehende Strukturen (z.B. Grundhaltungen) zu identifizieren. **Körperlich werden Auflösungsmöglichkeiten gesucht, die der Kopf nicht finden kann**, weil er zu sehr auf eine bestimmte Art zu denken hin trainiert wurde. Die Körper-Erfahrungen werden schließlich verbalisiert (in gesprochene Sprache übersetzt), um Sie kompatibel zur vertrauten Begegnung mit der Welt (über das Wort) zu machen. So kann jede Tanz-/Bewegungserfahrung in das gewohnte Verhaltensrepertoire übersetzt werden. Manches muss nicht übersetzt werden, da allein die Veränderung körperlicher Empfindungen den Menschen befreien kann.

Tanz als heilende Kraft, weil die Seele (als Zentrum unseres Daseins) berührt und die Energie frei wird.

3. Yoga in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

Fortbildungsveranstaltung für alle, die mit traumatisierten Menschen arbeiten.

Samstag, **30. November 2013** von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

In diesem Tagesworkshop lernen Sie die **Methoden und Wirkungsweisen des Yoga in Bezug auf traumatisierte Menschen** kennen. Der Fokus wird auf die besondere Chance, die Yoga in der Bewältigung und Stabilisierung bietet, gerichtet. Die Auswirkungen für die Betroffenen werden den Wirkmechanismen des Yoga gegenübergestellt. Aktuelle **wissenschaftliche Erkenntnisse** belegen die **positiven Erfahrungen**.

Die drei Grundpfeiler des Yoga „Bewegung, Atem und Bewusstsein“ werden mit einfachen Körper- und Atemübungen, Sequenzen, Imaginationsgeschichten, Affirmationen und Mudras in Selbsterfahrung erprobt. Fragestellungen, die sich aus der eigenen beruflichen Praxis ergeben, werden reflektiert und erörtert.

Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin:

Angela Dunemann, Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin/ -ausbilderin (DYU, Mitglied im BDY), systemisch ausgebildete Kinder- und Jugendlichen- sowie Traumatherapeutin (NIK Bremen und ifs Essen), Buchautorin, Yogareiseleiterin. Sie hat 1996 das Institut für Yoga und Gesundheit „Mandala“ in Wetzlar mitbegründet, (www.mandala-wetzlar.de). Seitdem bietet sie Einzelbehandlungen, Kurse, Seminare und Ausbildungen an. Seit 1988 arbeitet sie außerdem in Wetzlar für das Albert-Schweitzer-Kinderdorf. Sie ist Autorin des Buches „Yoga und Bewegungsspiele für Kinder“, 2005 Kösel-Verlag, sowie zusammen mit Regina Weiser Autorin des Buches „Yoga in der Traumatherapie“, 2010 Klett-Cotta, Leben Lernen. Seit 2012 bietet sie in Kooperation mit dem Reiseveranstalter „Neue Wege“ Yogareisen an.

Kosten für das Seminar:

90,00 € pro TeilnehmerIn

Darin enthalten sind die Seminargebühr, sowie ein Imbiss zum Mittag und zur Kaffeepause.

Anmeldung bitte bis zum 15.11.2013 unter 06081 / 76 80 oder per E-Mail unter info@psy-prax.de.

Das Seminar wird mit voraussichtlich **8 Fortbildungspunkten** bei der LPPKJP Hessen akkreditiert.

4. Modernes Chi-Kung

Aktivieren was man erhalten möchte

Modernes Qi Gong Training vereint jahrtausende altes Wissen aus verschiedenen Kulturen und vieler verschiedener Qi Gong Stile neuen Erkenntnissen aus der Osteopathie, Kraniosakraltherapie, Akupressur, Qi Gong Massage, Bioelektrizität und des Biomagnetismus Förderung der Lebensenergie.

In unserer schnelllebigen, meist hektischen und stressigen Zeit geraten wir oft aus unserer "Balance". Unser Körper reagiert darauf mit **Anspannung** und **Ver-spannung**. Diese führt zu Blockaden in unserem natürlichen Energiefluss-System. Langfristig entstehen durch diese Blockaden die unterschiedlichsten körperlichen Symptome und Krankheiten. Deshalb ist es wichtig die nötige "**Balan-ce**" herzustellen um Krankheiten vorzubeugen und unseren Energiehaushalt zu stärken.

Bilden Körper, Geist und Seele eine harmonische Einheit, dann befinden wir uns in "Balance". In der **traditionellen chinesischen Medizin** (TCM) ist diese "Balance" die Voraussetzung für Gesundheit.

Mit Qi Gong Übungen können wir selbst aktiv die Verantwortung für unsere "Balance" übernehmen, um so unsere Lebensenergie zu fördern.

Für Mitglieder folgender Krankenkassen wird die Kursgebühr als Präventionsmaßnahme finanziell gefördert:

TK Techniker Krankenkasse
KKH Kaufmännische Krankenkasse
BARMER GEK
AOK (nach Anfrage möglich)

Kursleitung:

Oliver Haag
Medizinischer Qi Gong Trainer M.Q.T.®

Tel.: 06081-4689784
Mobil: 0163-7368563

E-Mail: chi-lebensenergie@web.de

5. Newsletter

Wir möchten Sie natürlich gerne auch in Zukunft über wichtige Veränderungen und Neuigkeiten in unserer Praxengemeinschaft auf dem Laufenden halten. Dazu wollen wir etwa 2-3 mal im Jahr einen **Newsletter** verschicken. Darin werden wir aktuelle Themen beschreiben, neue Gruppen oder Aktionen ankündigen und die Weiterentwicklung unserer Praxengemeinschaft aufzeigen.

Der Newsletter wird in Zukunft per E-Mail verschickt.

Wenn Sie Interesse haben diesen Newsletter zu erhalten gibt es verschiedene Möglichkeiten uns das mitzuteilen:

- Schicken Sie uns eine E-Mail an newsletter@psy-prax.de in welcher Sie Ihre Bereitschaft erklären den Newsletter regelmäßig zu beziehen.
- Oder besuchen Sie unsere Homepage www.psy-prax.de/aktuelles.html und klicken Sie auf „Newsletter bestellen“.
- Oder senden Sie uns den unteren Abschnitt dieser Seite zu an:

Psychologische Praxengemeinschaft
Schubertstraße 32
61267 Neu-Anspach

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung und wünschen Ihnen allen einen schönen Herbst.

Mit herzlichen Grüßen

Martina McClymont-Nielitz, Irma Wilhelmi und Team

Name:

Adresse:

E-Mail:

Hiermit bestelle ich den Newsletter der Psychologischen Praxengemeinschaft im Ärztehaus bis auf Widerruf.

Datum, Unterschrift