



„Um klar zu sehen,  
genügt oft ein Wechsel  
der Blickrichtung.“

*A.de Saint - Exupery*



Manja Paul

Heilpraktikerin für Psychotherapie

## GRUPPENANGEBOTE:

### Kinderkurse

- Konzentrationstraining
- "Bewegen & Entspannen"

### Workshops

- Kreatives Tanzen: aus-derReihe-tanzen, Traumtänzer-sein, sich ungezwungen auf sich selbst konzentrieren, die Freude an der Bewegung genießen
- Mein Stress gehört mir: Stressbewältigung
- Umgang mit Ängsten und Depressionen

### Workshop Frauen

- „Ich gönne mir eine Atempause“
- „Ich werde selbstbewusst“

## ERARBEITUNG NEUER BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN:

### **Kinder:** Fit für's Lernen

- Lernberatung ohne „Pauken“, für und mit Ihrem Kind bei Lernstörungen, Konzentrationsmangel, Schreib- und Rechenschwierigkeiten, Zappeligkeit
- Gemeinsames Erlernen von Übungen aus dem Brain-Gym, der „Gehirngymnastik“ und kennen- und anwenden lernen der Akupunkturpunkte zur Entstressung

### **Eltern-Sprechstunde:** Verwöhne ich mein Kind?

- Grenzen setzen – nötig oder überflüssig?
- Diskutieren oder nicht?
- Informationen zu gelassenerem Umgang mit den vielen alltäglichen Herausforderungen des Alltags mit Kindern

## **HABEN SIE DEN KOMPLETTEN DURCHBLICK? ODER IST IHR BLICK DURCH STRESS JEDLICHER ART VERSTELLT ODER GING ER GAR VERLOREN?**

**Professionelle Hilfe** unterstützt Sie dabei Ihre Blickrichtung zu wechseln und Ihren Blick wieder auf das für Sie Wesentliche und Ihre Ressourcen auszurichten.

Ich arbeite mit Methoden aus der Verhaltens- und systemischen Therapie, der energetischen Psychologie, sowie Entspannungs- und körperorientierten Verfahren.

## **IN MEINER PRAXIS KÖNNEN SIE FOLGENDE BEHANDLUNGEN UND ANGEBOTE IN ANSPRUCH NEHMEN:**

**Einzelcoaching:** Beratung für Menschen, die in kurzer Zeit Veränderungen erreichen möchten, z.B. eigene Stressmuster erkennen, verstehen und verändern. Ich unterstütze Sie dabei, für Ihren Alltag/Beruf/Beziehungen neue Perspektiven zu entwickeln.

**Therapie:** Mitbehandlung bei Erkrankungen wie z.B. Ängsten, Depressionen, Burnout.

**KONTAKT:**



*Manja Paul*  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Frauenstr. 10  
02727 Ebersbach-Neugersdorf

Tel.: 03586 / 75 89 767  
[www.manja-paul.de](http://www.manja-paul.de)  
[info@manja-paul.de](mailto:info@manja-paul.de)

