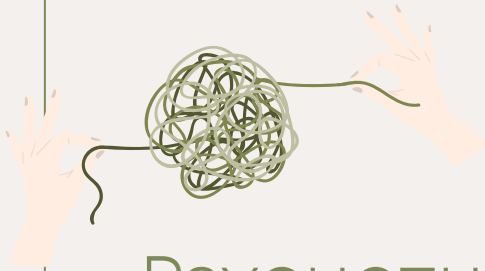


MAHA SAKTHI



„Psychotherapie kann dazu beitragen, dass das Leben zu einem freudvollen, glücklichen *erleben* wird - und zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst und der Welt.“

PSYCHOTHERAPIE

In der Psychotherapie geht es vor allem darum, Ressourcen zu erarbeiten, um die Fähigkeit für das Empfinden von Freude und Glück wieder zu aktivieren, damit eine neue innere Grundhaltung entsteht. Auf diese Weise werden Kraftquellen erschlossen und eine positive Neuausrichtung von innerer Stärke entwickelt.

WARUM PSYCHOTHERAPIE?

Psychotherapie ist „Seelenheilkunde“. Sie bietet professionelle Hilfe bei seelischem oder seelisch verursachtem Leiden. Seelisches Leiden kann sich in vielen Bereichen zeigen:

- SCHWIERIGKEITEN IN PARTNERSCHAFT
- SCHWIERIGKEITEN IN FAMILIE
- PROBLEME IM BERUFSFELD, SCHULE
- SCHWIERIGKEITEN BETREFFEND DIE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT
- PROBLEME IN DER GRUNDSTIMMUNG UND DEM LEBENSGEFÜHL

THERAPIEVERFAHREN

- Existenzanalyse und Logotherapie
- Psychotherapie zu somatischen Belastungsstörungen (Psychosomatik)
- Traumatherapie
- Psychoedukation zu den Themen Selbstmanagement und Stressbewältigung, Work - Life Balance
- Differentielle Entspannungsverfahren, Progressive Relaxation

BEHANDLUNGSSPEKTRUM

ADHS
Angsterkrankungen
Burn - Out
Depression
Essstörungen
Krankheitsbewältigung
Krisenintervention
Mobbing
Panikattacken
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
Psychosomatik
Schlafstörungen
Schmerzerkrankung
Somatoforme Krankheitsbilder
Sucht - und Abhängigkeitserkrankungen
Suizidalität
Trauma
Trauer und Trauerbewältigung
Zwanghaftes Verhalten

KOSTEN

Eine Sitzung (50 Minuten) € xxx,-

Zuschüsse der Krankenkassen pro Psychotherapie-Einzelsitzung
ÖGK € 28,- | BVAEB € 40,- | SVS € 40,-

KONTAKT

MAG. C. ANNA EISEN
PSYCHOTHERAPEUTIN
PÄDAGOGIN (UNIV.)

Tel: 0043 (0)681 8419 8520
E-Mail: c.anna.eisen@gmail.com
Praxis: Roseggerstrasse 4, 8793 Trofaiach
www.mahasakthi-zentrum.com
Rechbauerstrasse 8, 8010 Graz





KOMPLEMENTÄRE GESUNDHEITSPFLEGE

...bedeutet den Menschen dabei zu unterstützen *gesünder und kraftvoller* im Leben zu stehen und trotz vielleicht schwierigster Lebensumstände oder Krankheit vermehrt Wohlbefinden, Entspannung oder einfach Glücklich-Sein... erleben und genießen zu können.

METHODEN

Dabei kommen wissenschaftlich anerkannte komplementäre medizinische und pflegetherapeutische Methoden* sowie Beratung in Gesundheitsförderung und -erhaltung zur Anwendung.

- THERAPEUTIC TOUCH
- CRANIO SACRALE INTERVENTION-PRÄVENTIV
- GRUNDTECHNIKEN DER CHINESISCHEN TUINA
- AROMAPFLEGE
- NADA OHRAKUPUNKTUR
- NADA OHRAKUPRESSUR

* Zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden

* Zur Verhütung von Krankheiten

* Unterstützend und begleitend zu medizinischen Therapien

* Als komplementäre Therapie nach ärztlicher Anordnung

Die Mitgliedschaft der ÖGKOP (Österreichische Gesellschaft für Komplementäre und Ganzheitliche Gesundheitspflege) steht als Gütesiegel für professionelle Fachkompetenz (www.oegkop.com).

ZIEL

Ziel ist es **körpereigene Regulations- und Regenerationsmechanismen anzuregen** und das Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Für verbesserte Lebensqualität in allen Phasen des Lebens und auch im Sterben.

Als Beitrag zur Linderung oder Bewältigung von gesundheitlichen Beeinträchtigungen bei:

- Stress, innerer Unruhe, Hyperaktivität
- Chronische Schmerzzustände (Bewegungsapparat, Kopfschmerz ...)
- Chronische Erschöpfung und Konzentrationsstörungen
- Hormonelle Störungen (Menstruationsbeschwerden)
- Neurologische Erkrankungen
- Psychosomatische Beschwerden
- Zur Unterstützung bei psychischen Beschwerden (z.B.: Angstlinderung)
- Förderung von Körperprozessen (z.B.: Wundheilung)
- Stimulation des Immunsystems
- Verbesserung der Schlafqualität
- Veränderung des subjektiv fühlbaren Energie-,Kraftlevels
- Linderung von Entzugssymptomen bei Nikotin-, Alkohol-, Drogen-, Medikamentenabhängigkeit (z.B.: Unterstützung zur Raucherentwöhnung)
- In der Begleitung chronisch Kranker im Hospiz- und Palliativbereich

KOSTEN

60 Euro/Einheit (ca. 1,5 Std.)

Privatkrankenversicherungen inkl. Komplementärmedizin/Wahlarzt:

80% Kostenrückerstattung

KONTAKT

SIGRID PROß

AE, DGKP, Komplementäre Pflege-Therapeutic Touch

Akademische Expertin f. komplementäre Gesundheitspflege

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

ÖGKOP Vorstandsmitglied

Roseggerstrasse 4, 8793 Trofaiach

Tel: +43 660 50 87 106

E-Mail: sigrid.pross@yahoo.de

Praxis: www.mahasakthi-zentrum.com





KINDER & JUGENDLICHEN PSYCHOTHERAPIE

Kinder und Jugendliche zeigen seelisches Leid oft in Verhaltensauffälligkeiten oder körperlichen Symptomen. Diese Veränderungen sollten als ein Hilferuf des jungen Menschen ernst genommen werden.

Psychotherapie für Kinder und Jugendliche als ein wissenschaftlich fundiertes Heilverfahren,

wenn das Kind oder der/die Jugendliche...

- PLÖTZLICHE, BZW. ANDAUERENDE VERHALTENS-AUFFÄLLIGKEITEN ZEIGT (bedrückt, traurig, aggressiv, sich stark zurück zieht...)
- KÖRPERLICHE SYMPTOME ZEIGT (wie ständige Bauch-, Kopfschmerzen, oft krank ist, einnässt bzw. einkotet)
- EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN ZEIGT
- PROBLEME IN SCHULE, KINDERGARTEN HAT
- AUFFALLEND ÄNGSTLICH REAGIERT
- EINEN TIC HAT ODER SINNLOSE HANDLUNGEN WIEDERHOLT
- ZU ABHÄNGIGKEIT NEIGT (z.B. Handy, Computerspiel, Drogen..)

„Starke Kinder gehen mutig und liebevoll ihren Weg in dieses wundervolle Leben. Sie motivierend dabei zu begleiten ist das Ziel der Kinder & Jugendlichen Psychotherapie.“

PSYCHOTHERAPIE FÜR KINDER & JUGENDLICHE BEI

- Familiären Krisen –
Scheidung, Krankheit, Verluste innerhalb der Familie
- Organischer Erkrankung des Kindes, der/des Jugendlichen zur
seelischen Unterstützung und zur Bewältigung der Situation
- Wenn aggressive oder sexuelle Übergriffe passiert sind
- Bei Selbstverletzendem Verhalten und Äußerungen von
Selbstmordgedanken

In der Psychotherapie für Kinder & Jugendliche wird daran gearbeitet durch Gespräch und therapeutisches Spiel, bestehende Leidenszustände und Symptome zu vermindern oder zu beseitigen. Es wird die Krise als Chance genutzt, um die Botschaft der Seele zu entschlüsseln.

Das Kind ist der Spiegel der familiären Situation, deshalb ist es unbedingt erforderlich, dass die Eltern in den Therapieablauf nah miteinbezogen werden. Der Wunsch etwas zu verändern und die Bereitschaft sich mit seinen Gefühlen und dem Erleben auseinander zu setzen, ist wesentliche Voraussetzung für eine Psychotherapie.

KOSTEN

Eine Sitzung (50 Minuten) € xxx,-

Zuschüsse der Krankenkassen pro Psychotherapie-Einzelsitzung
ÖGK € 28,- | BVAEB € 40,- | SVS € 40,-

KONTAKT

MAG. C. ANNA EISEN
PSYCHOTHERAPEUTIN
PÄDAGOGIN (UNIV.)

Tel: 0043 (0)681 8419 8520
E-Mail: c.anna.eisen@gmail.com
Praxis: Roseggerstrasse 4, 8793 Trofaiach
www.mahasakthi-zentrum.com
Rechbauerstrasse 8, 8010 Graz





WENN DIE SEELE ÜBER DEN KÖRPER SPRICHT

THERAPIE DER SOMATISCHEN BELASTUNGSSTÖRUNG (Psychosomatik)

Die somatische Belastungsstörung ➔ Stress durch Körpersymptome

Bei manchen körperlichen Beschwerden lässt sich vom Facharzt keine Ursache finden. Hier bedarf es einer ganzheitlichen Abklärung von Körper & Psyche- oft verstecken sich hinter körperlichen Symptomen psychische Ursachen.

Häufige Diagnosen

- Belastung durch Körperbeschwerden
- Starke Fokussierung der Aufmerksamkeit durch die Körperbeschwerden
- Häufige Kontakte mit dem Gesundheitswesen
- Keine Beruhigung der Beschwerden durch klinische Untersuchungen und Diagnostik
- Körperliche Beschwerden sind anhaltend und treten über Wochen und Monate auf
- Typischerweise sind mehrere Körpersymptome vorhanden und diese wechseln über die Zeit
- In Einzelfällen kann auch ein Einzelsymptom vorliegen, meist Schmerz oder Fatigue (anhaltende Müdigkeit) - welches mit anderen Kriterien einhergeht.

Körperliche Symptome

Angst, Appetitlosigkeit, Burn-out, Depression, Erkrankungen die spontan und gravierend sind, Essstörungen, Fibromyalgie Syndrom, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Reizdarmsyndrom, Schlafstörungen, Schmerzen, Schwindel, Sucht, Tinnitus

MAHA SAKTHI THERAPIEN UND METHODEN ZUR SOMATISCHEN (KÖRPERLICHEN) BELASTUNGSSTÖRUNG

Im MAHA SAKTHI Zentrum arbeiten wir nach dem Bio- Psycho- Sozialen Modell. Dabei wird die **körperliche (biologischen) Dimension, die seelische (psychische inkl. geistige/spirituelle), sowie das Zusammenleben und Arbeiten (soziale) gleichwertig betrachtet.**

Folgende Therapien und Methoden werden angewendet:

- Psychotherapie
- Komplementäre Gesundheitspflege
(Körperbasierende Methoden...)
- Entspannungsformen, Achtsamkeitstraining, Yoga
- Anleitung und Coaching zu körperlicher Aktivität
- Psychoedukation zu Work-Life Balance, Stressbewältigung usw.

Zusätzlich Extern:

- Weiterführende ärztliche Betreuung durch den Arzt des Vertrauens (inkl. gewünschte Medikation)

Wieder gesund, kraftvoll, glücklich
und voller Freude zu **LEBEN**,
das ist das Ziel!

KONTAKT

MAG. C. ANNA EISEN
PSYCHOTHERAPEUTIN
PÄDAGOGIN (UNIV.)

Tel: 0043 (0)681 8419 8520
E-Mail: c.anna.eisen@gmail.com
Praxis: Roseggerstrasse 4, 8793 Trofaiach
www.mahasakthi-zentrum.com
Rechbauerstrasse 8, 8010 Graz





WENN DIE SEELE ÜBER DEN KÖRPER SPRICHT

THERAPIE DER SOMATISCHEN BELASTUNGSSTÖRUNG (Psychosomatik)

Die somatische Belastungsstörung ➔ Stress durch Körpersymptome

Bei manchen körperlichen Beschwerden lässt sich vom Facharzt keine Ursache finden. Hier bedarf es einer ganzheitlichen Abklärung von Körper & Psyche- oft verstecken sich hinter körperlichen Symptomen psychische Ursachen.

Häufige Diagnosen

- Belastung durch Körperbeschwerden
- Starke Fokussierung der Aufmerksamkeit durch die Körperbeschwerden
- Häufige Kontakte mit dem Gesundheitswesen
- Keine Beruhigung der Beschwerden durch klinische Untersuchungen und Diagnostik
- Körperliche Beschwerden sind anhaltend und treten über Wochen und Monate auf
- Typischerweise sind mehrere Körpersymptome vorhanden und diese wechseln über die Zeit
- In Einzelfällen kann auch ein Einzelsymptom vorliegen, meist Schmerz oder Fatigue (anhaltende Müdigkeit) - welches mit anderen Kriterien einhergeht.

Körperliche Symptome

Angst, Appetitlosigkeit, Burn-out, Depression, Erkrankungen die spontan und gravierend sind, Essstörungen, Fibromyalgie Syndrom, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Reizdarmsyndrom, Schlafstörungen, Schmerzen, Schwindel, Sucht, Tinnitus

Wieder gesund, kraftvoll, glücklich und voller Freude zu LEBEN, das ist das Ziel!

MAHA SAKTHI THERAPIEN UND METHODEN ZUR SOMATISCHEN (KÖRPERLICHEN) BELASTUNGSSTÖRUNG

Im MAHA SAKTHI Zentrum arbeiten wir nach dem Bio- Psycho- Sozialen Modell. Dabei wird die **körperliche (biologischen) Dimension, die seelische (psychische inkl. geistige/spirituelle), sowie das Zusammenleben und Arbeiten (soziale) gleichwertig betrachtet.**

Folgende Therapien und Methoden werden angewendet:

- PSYCHOTHERAPIE
- KOMPLEMENTÄRE GESUNDHEITSPFLEGE
(KÖRPERBASIERENDE METHODEN...)
- ENTSPANNUNGSFORMEN,
ACHTSAMKEITSTRAINING, YOGA
- ANLEITUNG UND COACHING ZU KÖRPERLICHER
AKTIVITÄT
- PSYCHOEDUKATION ZU WORK-LIFE BALANCE,
STRESSBEWÄLTIGUNG USW.

Zusätzlich Extern:

- Weiterführende ärztliche Betreuung durch den Arzt
des Vertrauens (inkl. gewünschte Medikation)

KONTAKT

MAG. C. ANNA EISEN
PSYCHOTHERAPEUTIN
PÄDAGOGIN (UNIV.)

Tel: 0043 (0)681 8419 8520
E-Mail: c.anna.eisen@gmail.com
Praxis: Roseggerstrasse 4, 8793 Trofaiach
www.mahasakthi-zentrum.com
Rechbauerstrasse 8, 8010 Graz





NADA OHR AKUPUNKTUR

Die Akupunktur nach dem NADA Protokoll öffnet Wege zur körperlichen und geistigen Regeneration. Dabei tauchen wir ein in eine stille Atmosphäre der Achtsamkeit und geben unserem SEIN die Möglichkeit zum Ausgleich.

- MIT AKUPUNKTUR-NADELN ODER PFLASTER
- IN EINER KLEINEN GRUPPE (MAX. 6 PERSONEN) ODER EINZELN
- DAUER CIRCA 1,5 STUNDEN
- MIT AUSREICHEND BEQUEMEN SITZ- UND LIEGEPLÄTZCHEN
- AUF WUNSCH MIT UNTERSTÜTZUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN, KLÄNGEN DER NATUR
- MIT EXTRARAUM FÜR NOCH MEHR RUHE,
- SELBSTWAHRNEHMUNGS- UND KONZENTRIERUNGSÜBUNGEN
- IM ANSCHLUSS: SPEZIELLE TEEMISCHUNGEN

- zur Entspannung bei Stress, innerer Unruhe, Hyperaktivität
- um den Kopf klar zu bekommen
- zur Raucherentwöhnung oder bei anderen Abhängigkeiten (Alkohol, Medikamente, Drogen...)
- um stärker, stabiler und sicherer zu werden
- bei psychischen oder körperlichen Beschwerden (Ängstlichkeit, Depression, chron. Erschöpfung, Schlaf-, Konzentrationsprobleme)
- zur Gesundheitsförderung, -erhaltung

Teilnahme mit ärztlicher Anordnung als komplementäre Behandlungsmethode.

Preis: 15 Euro/Einheit/Gruppentarif | 12 Euro/Termin für 5 Termine
Der erste Termin zum Kennenlernen ist kostenlos.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG: 0660 50 87 106

Sigrid Proß AE komplementäre Gesundheitspflege, DGKP, NADA Therapeutin
Roseggergasse 4, 8793 Trofaiach, www.mahasakthi-zentrum.com



NADA OHR AKUPUNKTUR

Die Akupunktur nach dem NADA Protokoll öffnet Wege zur körperlichen und geistigen Regeneration. Dabei tauchen wir ein in eine stille Atmosphäre der Achtsamkeit und geben unserem SEIN die Möglichkeit zum Ausgleich.

- MIT AKUPUNKTUR-NADELN ODER PFLASTER
- IN EINER KLEINEN GRUPPE (MAX. 6 PERSONEN) ODER EINZELN
- DAUER CIRCA 1,5 STUNDEN
- MIT AUSREICHEND BEQUEMEN SITZ- UND LIEGEPLÄTZCHEN
- AUF WUNSCH MIT UNTERSTÜTZUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN, KLÄNGEN DER NATUR
- MIT EXTRARAUM FÜR NOCH MEHR RUHE,
- SELBSTWAHRNEHMUNGS- UND KONZENTRIERUNGSÜBUNGEN
- IM ANSCHLUSS: SPEZIELLE TEEMISCHUNGEN

Nada Ohr Akupunktur ist auch für Kinder und Jugendliche geeignet.

REGELMÄSSIGE TERMINE
AB HERBST 2020

ZIEL

- zur Entspannung bei Stress, innerer Unruhe, Hyperaktivität
- um den Kopf klar zu bekommen
- zur Raucherentwöhnung oder bei anderen Abhängigkeiten (Alkohol, Medikamente, Drogen...)
- um stärker, stabiler und sicherer zu werden
- bei psychischen oder körperlichen Beschwerden (Ängstlichkeit, Depression, chron. Erschöpfung, Schlaf-, Konzentrationsprobleme)
- zur Gesundheitsförderung, -erhaltung

Teilnahme mit ärztlicher Anordnung als komplementäre Behandlungsmethode.

KOSTEN

15 Euro/Einheit/Gruppentarif

12 Euro/Termin für 5 Termine

Der erste Termin zum Kennenlernen ist kostenlos.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

0660 50 87 106

SIGRID PROSS

NADA Therapeutin,

Akademische Expertin f. komplementäre Gesundheitspflege

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Roseggerstrasse 4, 8793 Trofaiach

E-Mail: sigrid.pross@yahoo.de

Praxis: www.mahasakthi-zentrum.com

