

Herzlich willkommen

Ich bin für Sie da, wenn Sie nach Wegen zur Entlastung suchen in einem sehr fordernden Arbeitsumfeld.

Seit vielen Jahren bin ich als Heilpraktikerin für Psychotherapie im ambulanten psychiatrisch-psychotherapeutischen Bereich tätig. Meine Arbeitsweise orientiert sich an einer verhaltenstherapeutischen Grundausrichtung. Eine ressourcenorientierte Sichtweise ist die Basis für meinen therapeutischen Schwerpunkt von Stress- und Traumafolgestörungen.

In vielfältigen Fort- und Weiterbildungen konnte ich einen großen Fundus erwerben, um Menschen auf ihrem individuellen Heilungsweg zu unterstützen.

Lassen Sie sich ermutigen auf der Suche nach neuen Wegen aus der Stressfalle. Ich unterstütze Sie gerne als erfahrene Wegbegleiterin!

FLEXIBEL UND BEDARFSGERECHT – IHRE MÖGLICHKEITEN

- Inhouse-Gruppenangebot (90 Minuten) für einen oder mehrere Termine mit 6–8 Teilnehmer:innen
- Inhouse-Intervall-Angebote
- Einzelgespräche in meinem Praxisraum

Ich gestalte für Sie Einzel- und Gruppenangebote für die psychosozialen Arbeitsfelder Pflege, Kita, Schule, Betreuung und Beratung

Sabina Braun
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Traumasensitives Yoga TSY® Practitioner

Bogenstraße 54b • 20144 Hamburg
Telefon 040 – 76 75 57 98
kontakt@hilfefuerhelfende.de
www.hilfefuerhelfende.de

Hilfe für Helfende

EINZEL- UND GRUPPEN-
ANGEBOTE FÜR PSYCHO-
SOZIALE ARBEITSFELDER



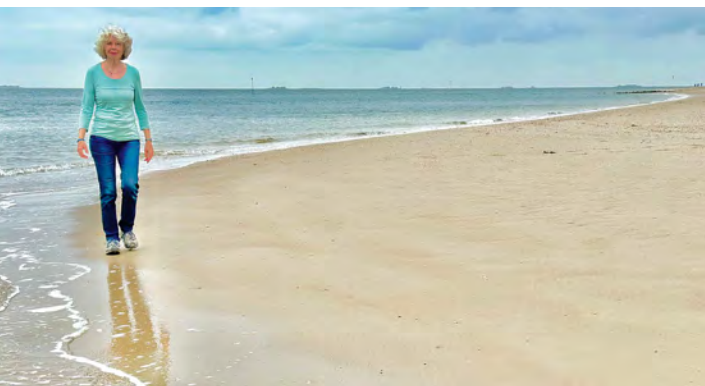
Wer grenzenlos hilft, überschreitet seine Grenzen

Wer sich in einem psycho-sozialen Beruf engagiert, kennt es gut – Menschen mit Hilfebedarf zu unterstützen, bringt immer wieder große emotionale Herausforderungen mit sich. Erschwerend kommt hinzu, was schon schwierig genug ist: Die Corona-Pandemie mit ihren Folgen und andere Krisen im Außen, so unberechenbar wie verunsichernd. Einflüsse, die nicht spurlos bleiben.

Gleichzeitig bestimmen dauerhafte Überlastungen durch immer mehr Aufgaben und Arbeitsdruck die psycho-soziale Arbeitswelt. Zudem leistet der durch Krankheit und Kündigung bedingte Personalmangel sein Übriges. Nicht zu vergessen die Anforderungen, die uns nach Feierabend erwarten. Die Folge: Unsere seelische und körperliche Widerstandsfähigkeit wird zusehends brüchiger.

Was wir brauchen, ist eine Rückbesinnung auf uns und unsere Ressourcen. Das heißt, die eigene Befindlichkeit wahrnehmen und Auszeiten schaffen für Körper und Seele, um die Folgen von Stress- und Erschöpfungssymptomen bis hin zu Angstzuständen überwinden zu können.

Kurzum: Wie kann ich wieder Zugang zu meinen Energiereserven bekommen?



Ausgleich finden heißt Kraft schöpfen

Ich unterstütze Sie in dem Prozess, sich bewusst Ihren inneren Quellen von Stärke und Widerstandskraft zuzuwenden. Damit Sie nicht nur den Stürmen des Alltags besser begegnen können, sondern auch Platz schaffen für

- einen guten Selbstkontakt
- eine selbstfürsorgliche Haltung
- Zentrieren und Erden
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Hilfe zur Selbsthilfe

Sie sind herzlich eingeladen, aus meinem Fundus zur Stressregulation zu schöpfen, u.a. mit

- Wissenswertes zur Stressregulation, Bedeutung und Fähigkeiten unseres vegetativen Nervensystems, basierend auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Polyvagaltheorie
- verschiedenen körperorientierten Elementen zur Regulation des vegetativen Nervensystems und zur bewussten Körperwahrnehmung
- Atemübungen
- Imaginationen für z.B. einen inneren Wohlfühlort
- Übungen zur Distanzierung von schwierigen Emotionen
- Anregungen für eine integrierte Achtsamkeitspraxis im Alltag
- Anleitung zur Anwendbarkeit und Integration der Übungen im Alltag ohne zusätzlichen Zeitaufwand

KOSTEN

- 20 € / Person als Gruppenangebot
- Erstgespräch im Einzelsetting 80 € / 60 Min.
- Weitere Folgegespräche 90 € / 60 Min.
- Individuelle Absprachen sind möglich