

Kurzprofil

- * 2002 & 2003 Psychologische Beratung
- * 2003 Entspannungspädagogin für Autogenes Training
- * 2004 Systemisches Arbeiten in der Therapie nach Virginia Satir
- * 2005 Intuition und Wahrnehmung
- * 2006 & 2007 Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie
- * 2008 & 2009 Vorbereitungskurs Heilpraktikerprüfung für Psychotherapie
- * Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.



Kurzvita

Geboren 1957 in Mönchengladbach, Ahnenwurzeln in Westpreußen, Russland und Pommern, 3 Geschwister, aufgewachsen in Bonn und Meckenheim-Merl, 13 Jahre eigene Patchworkfamilie mit 5 Kindern, geschieden, Mutter von 4 Kindern.



Kontakt

Doris Lenhard
Fachpraxis für ganzheitlich-systemische Einzel-, Paar- und Familienberatung
Karl-Finkelburg-Str. 11 53173 Bonn
Tel.: 0228-4467678
E-Mail: info@fachpraxis-doris-lenhard.de
Internet: www.fachpraxis-doris-lenhard.de

ENTSPANNUNG von A bis Z für werdende Mütter

Ganzheitliches Kursangebot



- * Musik – Bewegung – Stille
- * Wahrnehmungs- und Atemübungen
- * Austausch von Empfindungen, Gefühlen & Gedanken
- * Phantasiereisen & Kontakt zum Kind im Bauch
- * Beratung und Unterstützung

Entspannung pur

- * Möchten Sie ohne Konzentration und Anstrengung immer tiefer entspannen?
- * Möchten Sie schon vor der Geburt die Bindung zu ihrem Kind vertiefen?
- * Nehmen Sie die an die Eltern gestellten, stetig steigenden Anforderungen wahr?
- * Möchten Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit stärken und gleichzeitig Stress abbauen können?



In einem Gründerzeithaus mit idyllischem Garten können Sie die Hektik des Alltags hinter sich lassen, die für Sie passende Entspannungsmethode finden und **SELBSTVERTRAUEN** und **GELASSENHEIT** für das Mutter werden und Mutter sein stärken.

Mutter werden mit allen Sinnen

Wach, mit Herz und Humor gehe ich auf Ihre individuellen Gefühle und Gedanken ein. Sie sind herzlich willkommen mit allen Themen, die Sie beschäftigen. Meine Erfahrungen aus vier Schwangerschaften, 23 Jahren Mutter- und 54 Jahren Frausein in verschiedenen Lebenslagen fließen in den Kurs ebenso ein wie meine umfangreichen Fachkenntnisse der Psychologie und der systemischen Familientherapie.

Kurs

Zeit: donnerstags von 19.00 bis 21.00 Uhr

Dauer: 10 x 120 Minuten

Beginn: jederzeit ohne Vorerfahrungen

Kosten: 120,00 Euro

Ort: Fachpraxis für ganzheitlich-systemische Einzel-, Paar- und Familienberatung
Karl-Finkelburg-Str. 11
53173 Bonn-Bad Godesberg

Angebot

Frauen bzw. Paaren, die aus beruflichen Gründen Probleme mit einem festen Kurstermin haben sollten, biete ich diesen Kurs in Form von Trainer-Einzelstunden in meiner Praxis oder bei Ihnen zu Hause an. Bitte rufen Sie mich zwecks Vereinbarung von Terminen und Konditionen an.

Neurobiologen über Entspannung und Meditation

- * Der Blutdruck sinkt
- * Das Herz schlägt langsamer
- * Die Atmung wird tiefer
- * Hirnareale, in denen Fühlen und Gedächtnis sitzen, werden dicker

Forschungsergebnisse zum Zusammenhang von Stress in der Schwangerschaft und späteren Bindungs- und Entwicklungsstörungen von Kindern

Die Entwicklung des vegetativen Nervensystems des Babys wird durch Unruhe, Stress und Ängste der Mutter beeinträchtigt – leider nicht positiv. In Amerika z. B. stellte man ein erhöhtes Risiko bei Kindern fest, später an Schizophrenie zu erkranken, wenn die Mutter dauerhaft Ängste in der Schwangerschaft hatte.

„VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN“;

sagt der alte Volksmund. Damals brauchte der Volksmund keine Meditation oder Entspannungsverfahren, er lebte geerdet im Rhythmus der Natur.

MEDITATION IST DIE EINZIGE MEDIZIN

gegen die Reizüberflutung heute, sage ich.