

Gesundheitspraxis „Balance“

Ursula Golder

26316 Varel

Oldenburger Str. 24



Praxis "Balance"

Kontakte:

☎ 04451 -809601

📱 0171-5302577

Terminvergabe telefonisch / AB

www.gesundheitsbalance-golder.de

e-Mail: ursula.golder@t-online.de

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinesiologin IFHK

Gesundheitspraktikerin

Mediatorin

Reikimeisterin / Lehrerin

Lehrerin für Entspannungsverfahren, Autogenes Training und Meditation

Dozentin an der VHS

Zusatzausbildungen

Fußreflexzonen-therapie

Cranio-Sacrale Therapie

Heiltrance nach Dr. M. Erickson Körpertherapien

Mitglied im Dachverband Geistiges Heilen

und der Deutschen Gesellschaft für alternative Medizin

Für Körper - Geist - Seele



Ursula Golder

Kinesiologie

Energiearbeit

Entspannungstherapie

Gesprächstherapie Lebensberatung

Mediation (Konfliktlösung)

Reikikurse

Entspannungskurse

Selbsterfahrungsseminare

*Ein Problem ist nur deswegen ein Problem,
weil ich keinen Zugang zu meinen Ressourcen habe.*



Meine Praxis sollte sein.....
eine Oase, an der man sich wohl fühlt,
sich entspannen und still werden kann,
ein Zuhause, in das man gerne wiederkehrt...

Möchten Sie an Ihrer Lebenssituation etwas ändern?

- Fühlen Sie sich verspannt, erschöpft und energielos?
- Leiden Sie unter Ängsten und traumatischen Erlebnissen?
- Leiden Sie unter psychosomatischen Beschwerden?

- Haben Sie Probleme mit sich und anderen?
- Befinden Sie sich in einer Prüfungs - oder Extremsituation?
- Hat Ihr Kind Lernschwierigkeiten oder Konzentrationsstörungen?

- Möchten Sie sich selbst und Ihre Verhaltensmuster besser kennenlernen?
- Suchen Sie Ihre Lebensaufgabe oder Ihr Potential?
- Möchten Sie Informationen aus dem Unbewußten erfahren?

- Möchten Sie Konflikte in der Partnerschaft und Familie oder unter Kollegen und Nachbarn lösen und Beziehungen harmonisieren?
(mehr Info's zur Mediation | Konflikt-schlichtung | erhalten Sie in meinem aktuellen Mediations-Flyer,
bitte extra anfordern)

- Suchen Sie Entspannung oder brauchen Sie mehr Energie?
- Hilft Ihnen das lösungsorientierte Gespräch?
- Wäre eine Entspannungstechnik hilfreich für Sie?

Meine Praxis sollte sein...
ein Ort, in dem die Natur die Behandlerin
und die Patienten lehrt, auf die innere Stimme
zu achten....

Meine Praxis sollte sein....
ein Hort, in dem man seine Sehnsüchte erkennen und
aussprechen darf,
seine Ängste verkleinern oder-
vielleicht begraben kann.....

Meine Praxis sollte sein.....
ein Ort, an dem man den Weg wiederfinden kann,
den man einmal verlassen hat...
Ein Ort, in dem man durch viele Fenster zu blicken
lernt....

Meine Praxis sollte sein....
eine Stätte, in der ich Trost, Zuspruch und Hilfe
bekommen kann,
an der die Stimme der Schöpfung leichter zu hören ist,
die sich hinter der Krankheit verbirgt.....

**Wenn eine oder zwei Fragen für Sie zutreffen,
dann lohnt es sich für Sie neue Erfahrungen zu machen.**



Herzlich willkommen!

Ursula Golder

Methoden meiner Einzelentspannungsarbeit

Gelingt es, die Seele zu heilen, gesundet auch der Körper und oftmals auch umgekehrt.

Traditionelles Reiki nach Dr. Usui aus Japan

Reiki ist eine Handauflegetechnik die sehr entspannt und Energien lenkt und ausgleicht. Diese Methode ist wohltuend, wärmend, entspannend, schmerzreduzierend, einfach schön. Diese Energie geht durch alle Kleidung, kann im Liegen und im Sitzen im angezogenen Zustand verteilt werden.

Craniosacrale Entspannungstherapie

Cranio heißt übersetzt Kopf und sacrum heißt Kreuzbein. Diese Therapie ist eine Körperarbeit mit ganz feinen Berührungen und Bewegungen von Kopf bis zu den Füßen. Diese Methode setzt feine Impulse, die der Entspannung und der Regulierung auf allen Ebenen von Körper Geist und Seele dienen.

Geführte Heilmeditationen / Innenweltreisen/ Affirmationstechnik

Jeder Gedanke, jedes Gefühl bewirkt etwas in uns und setzt eine Aktion frei. Man hat herausgefunden, dass durch eine angeleitete Innenweltreise und Visualisierung von Bildern, Stress abgebaut wird und das Selbstvertrauen gesteigert werden kann. Indem man nicht mehr auf das Negative hingerichtet ist, sondern sich auf Positives konzentrieren lernt, wachsen dem Menschen die Selbstheilungskräfte. Positive Imaginationen helfen dem Körper sein Immunsystem zu stärken, die Produktion von Botenstoffen zu fördern, die der Heilung förderlich sind. Heilmeditationen kann jeder erlernen und für sich selbst anwenden. Innenweltreisen können außerdem wichtige Antworten aus dem Unterbewusstsein fördern, die dem Selbstfindungsprozess und den Entscheidungsfragen dienlich sind.

Meridian- Energie-Techniken M.E.T.

Hier arbeite ich nach einem psychologischen Gespräch mit einer Meridianklopfmethode. Ein passendes Konzept für jeden einzelnen wird erstellt. Diese Methode hilft, blockierte Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen. Blockierungen, die durch ein Problem oder durch eine Angst entstanden sind, werden aufgelöst. Es gibt hierdurch eine hohe Wirksamkeit bei allen psychologischen Therapien.

Bachblütenberatung

Der Begründer Dr. Edward Bach ging davon aus, dass zwischen Emotionen, Stress und Krankheit eine enge Beziehung steht. So ordnete er jedem möglichen Charakter bestimmte Blüten zu. Er entwickelte 38 Bachblütenessenzenzen, die er verabreichte, um negative emotionale Zustände und Verhaltensmuster zu lindern. Bachblüten leisten Vorarbeit, geben Unterstützung bei vielen Beschwerden. Die Gesundheit auf allen Ebenen kann ungestört verlaufen.

Regelmäßige Entspannungskurse und Reikiseminare alle Grade.

Die Methoden kommen aus dem Autogenen Training, der Atem- und Muskelentspannung, der Energiearbeit und aus der Kinesiologie und aus dem Reiki. In manchen Kursen erlernen Sie die Meditationsformen zur Selbstanwendung von Entspannung und zur Selbsterfahrung. In diesen Kursen, die in der Regel über 6- 10 Abende gehen, können Sie Tipps zur Selbstanwendung mit nach Hause nehmen.

Fragen Sie bitte nach aktuellen Kursprogrammen



Mein Ansatz

Ich biete Ihnen meine ganzheitliche Hilfe und Zuwendung an, denn eines der besten Naturheilmittel ist bekanntlich der Mensch.

Die Voraussetzung für heilende Zusammenarbeit ist eine Beziehung zu entwickeln, die auf Vertrauen und Achtung basiert.

Mein Ansatz erlaubt mir, ein Freund zu sein. Ein Mensch der anderen hilft, sich selbst zu heilen.

Ganzheitlicher Ansatz heißt für mich, den Zusammenhang zwischen physischen, seelisch-emotionalen und geistigen Prozessen zu erkennen.

Ich schöpfe bei meiner Arbeit ganz individuell aus meinem Wissens- und Erfahrungsschatz mit vielseitigen Methoden und Balancen.

Ich möchte Ihnen dabei helfen sich wieder zu regenerieren, Probleme mit Ihnen lösen, neue Erkenntnisse sammeln und neue Verhaltensmuster finden.

Suchen Sie mit kinesiologischer und therapeutischer Hilfe nach den Lösungen Ihrer Probleme, Ängste und Konflikte.

Lassen Sie sich mit energetischen und lebensordnenden Therapien helfen, wieder in die Balance zu kommen. Gehen Sie danach mutig neue Wege. Es lohnt sich!

Anwendungsverfahren in meiner Einzelarbeit:

Entspannungstherapie

Golderbalance (Individuelle, energetische Tiefenentspannung)

Craniosacrale- Entspannung, Reiki u. Chakrenarbeit

Energetische Problem-und Angstbalancen **M.E.T.** Klopfmethoden

Gesprächstherapie

Lebensordnende Beratung unter Einbeziehung der Kinesiologie,

Bachblütenberatung, Energetische Psychotherapie, Lernkinesiologie,

Mediation (Konflikterhellung/ Schlichtung), Paarberatung

Gruppen:

Kurse und Seminare,

Klassische Entspannungskurse (Autogen.Training, Muskelentsp., Meditation),

Kinesiologische Übungen, Chakrenmeditation, Regelmäßige Reikikurse aller Grade,

Vorträge zur alternativen Gesundheitsbildung

Körperarbeit "Golderbalance"

Tiefenentspannung

Stressabbau durch körperliche und seelische Entspannung

Die Tiefenentspannung ist eine vorzügliche Möglichkeit die innere Balance wieder herzustellen.

Die tägliche Hektik, der emotionale Stress und die Arbeitsüberlastung lassen viele Menschen nicht zur Ruhe kommen.

Es entstehen Verspannungen, Kopfschmerzen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Blutdruckprobleme und Angstzustände.

Diese psychosomatischen Beschwerden sind häufig durch zu viel Druck entstanden.

Der Körper braucht Ruhephasen, er findet allein nicht in seinen harmonischen Energiezustand zurück.

Unser Körper weist wichtige Energiezentren (Chakren) auf, die von der Wirbelsäule ausgehen und mit den Drüsenfunktionen des ganzen Körpers verbunden sind.

Es gibt viele Methoden, diese Chakren und deren Meridiane auszugleichen und mit Energien zu versorgen.

Durch sanfte, energetische Berührungen, Craniosacraler Entspannungstherapie, Reiki, Massagen, kinesiologische Meridianklopfbalancen M.E.T.

Farbbestrahlungen , Edelsteine, Musik, und durch Heilmeditation können sie wieder natürlich schwingen.

Man nennt diese Arbeit auch Chakrenausgleich.

Der Körper kann entspannen, sich harmonisieren und Kraft tanken.

Jede Energiebalance ist ganz individuell.

Ich handle in jeder Sitzung intuitiv und schöpfe aus meiner

jahrelangen Erfahrung sowie aus meinen vielzähligen erlernten

Methoden und Ausbildungen.

Kosten: 1 1/2 Stunde 50 Euro

Eine Serie von 4-6 Sitzungen ist empfehlenswert!

Auch schon 30 Minuten (20 Euro) können sehr hilfreich und entspannend sein.



Ganzheitliche Lebensberatung mit Kinesiologie

Die Kinesiologie ist ein ganzheitliches Anwendungsverfahren aus der chin. Energielehre und der modernen Stress - und Gehirnforschung zur Aktivierung der Lebensenergie bei Stress und deren Folgen. Mit Hilfe der Psychotherapie und der Kinesiologie lassen sich Auslöser aufspüren und behandeln. Die Kinesiologie ist eine Synthese der Vorsorge und des Aufdeckens von Stress im Energiesystem.

Das wichtigste Handwerkszeug ist der Muskeltest um Belastungen aufzuspüren. Mit Hilfe von vielen Techniken, die ganz individuell angewandt werden, können Blockaden gelöst, Kräfte mobilisiert, Lebenseinstellungen und Problemsituationen verbessert werden. Ängste werden reduziert, Energien kommen ins Fließen.

Jeder Kinesiologe arbeitet mit seinen eigenen Methoden auf die er sich spezialisiert hat. Die Kinesiologie kann in stressbelasteter Zeit ein großer Helfer sein.

In meiner Praxis setze ich sie bei folgenden Problemen und Störungen ein:

- **Stress und Energiestörungen**
- **Angstzuständen**
- **Psychosomatischen Beschwerden**
- **Krisen / Wendepunkte Fehlverhalten / Kindheitsmuster/ Rückführungen**
- **Schulschwierigkeiten / Lernstörungen**
- **Entscheidungsschwierigkeiten**
- **Zur Selbsterfahrung / Erkenntnis**
- **Allgemeines Austesten von Bachblüten / Glaubensmuster / Affirmationen**
- **Zuhilfenahme in der Gesprächstherapie, um mit Hilfe der natürlichen Intelligenz des Unterbewußten die bestmögliche Lösung für das Problem zu finden.**

Meine Methoden sind:

- **Einfaches Muskeltesten in der Psychologischen Beratung**
- **Energiebalancen**
- **M. E. T. Energetische Psychotherapie- Meridian- Energie- Techniken (Klopfmethode)**
- **Ängste und Phobiebalancen nach Dr. Roger Callahan**
- **Touch For Health**
- **Brain Gym**

Die Kinesiologie verhilft zu körperlicher und geistiger Fitness, ist eine aktive Stressbewältigung durch das Ausgleichen der Meridiane, Energiezentren und der Gehirnhälften. Sie schenkt volle Energie im Alltag, bringt Entspannung und Harmonie.

Kosten: 1 Std 40 Euro, Erstanamnese ca 2 Std. 60 Euro, Gezielte Balancen und M.E.T. Balancen sinnvolle Wiederholung mindestens 4-6 x a 30 Min. a 20 Euro

