



Profil

- Geboren 1961
- Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum
- Rund 15-jährige Erfahrung bei führenden Unternehmen in Personalentwicklung, Beratung und Coaching
- Ausbildung zur Heilpraktikerin am Zentrum für Naturheilkunde, München
- Seitdem integrierte Anwendung von Naturheilkunde und Psychologie
- Dozentin am Zentrum für Naturheilkunde, München

Schwerpunkte

- EMDR
- NLP – Neurolinguistische Programmierung
- Applied Kinesiology
- Akupunktur
- Hormontherapie
- Phytotherapie – Europäische Pflanzentherapie
- Orthomolekulare Therapie
- Neuraltherapie

Mitgliedschaften

- Bund Deutscher Heilpraktiker und Naturheilkundiger
- Internat. College of Applied Kinesiology Deutschland
- Hormonselfbsthilfe

Wann sind Sie bei mir richtig?

- Sie nehmen Medikamente. - Aber ohne Besserung?
- Ihre Laborwerte: normal. - Sie sind trotzdem krank?
- Erkältung nonstop. - Können Sie sich nicht leisten?
- Ihre Leistungsfähigkeit sinkt. - Was nun?
- Überfordert in Beruf und Familie. - Burn-out?
- Schmerzen. Schmerzmittel. - Alternativen gesucht?
- Allergie. Unverträglichkeiten. - Wie damit umgehen?
- Sie wollen Kinder. - Es klappt nicht?
- Wechseljahre. - Sie haben Beschwerden?
- Zunehmen. Abnehmen. - Funktioniert nicht?
- Familienkrankheiten. - Sie möchten vorbeugen?
- Chronische Krankheiten. - Haben Sie einfach satt?

Was ist in meiner Praxis „anders“?

- Die ausführliche, gründliche Anamnese
- Meine selbst erprobten, sehr effektiven Methoden
- Naturheilkunde und Psychologie in Kombination, nach Ihren Bedürfnissen und Prioritäten

Ich nehme mir gern Zeit für Sie und Ihre ganzheitliche Therapie!

Kontakt

Naturheilpraxis
Brigitte Gudra
Birkenleiten 15
81543 München

Telefon: 089 66 61 04 54
Mobil: 0172 61 59 439
info@naturheilpraxis-gudra
www.naturheilpraxis-gudra



Naturheilpraxis

Brigitte Gudra
Diplom-Psychologin
Heilpraktikerin

EMDR
Applied Kinesiology
Akupunktur
Hormontherapie

EMDR

EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, entwickelte Francine Shapiro für die Traumatherapie. Mittlerweile erweitert, wirkt EMDR auch sehr effektiv bei der Behandlung vieler anderer psychischer Belastungen.

Wie funktioniert EMDR?

Unverarbeitete Erlebnisse von Hilflosigkeit können zu **Traumatisierungen** führen. Beispiele: **Unfälle, Operationen, Mobbing**. Die Folgen sind möglicherweise **Ängste (Flugangst, Angst vor dem Zahnarzt, Angst vor Situationen am Arbeitsplatz...), Leistungsabfall, Depression, psychosomatische Krankheiten**. Mit EMDR lassen sich Traumatisierungen durch die Integration des Erlebten verarbeiten, die belastenden Symptome können völlig verschwinden.

Das kann EMDR Ihnen bieten:

- Nur wenige Sitzungen bis zum Therapieerfolg möglich - je nach Komplexität und Belastungsgrad des Themas
- Geschützt Zugang zu belastenden Erlebnissen finden, durch sichere Rückzugsmöglichkeiten
- Aktiv den eigenen Heilungsprozess mitgestalten, im eigenen Tempo, nach eigenen Prioritäten

Nutzen Sie Ihre Stärken tatsächlich?

Eigene Stärken erkennen.
In der Therapie gezielt einsetzen. Und im Alltagsleben!

Durch die Behandlung mit EMDR wird Ihnen bewusst, wie viele und welche Stärken Sie bereits besitzen. Möglicherweise werden Sie überrascht sein!
Kreativität, Humor, Sprachkompetenz, Empathie, Organisationstalent, Durchhaltevermögen vielleicht?

Stärken, die Sie mit EMDR kennengelernt haben, können Sie gezielt auf belastende Situationen übertragen: **Stress in der Partnerschaft oder bei der Kindererziehung, Mobbing am Arbeitsplatz, Umgang mit chronischen Krankheiten, Schmerzen, Trauer, Allergien...**

EMDR lässt sich übrigens auch beim Erfolgscoaching für Ihren nächsten Schritt im Job einsetzen.

Applied Kinesiology (AK)

Applied Kinesiology nach George Goodheart kann mit Hilfe standardisierter, international und langjährig erprobter Muskeltest messen, wie der Körper auf Reize, Substanzen und Emotionen reagiert.

Wie funktioniert Applied Kinesiology?

Anhand von Muskeltests können **Organschwächen, Allergien, Unverträglichkeiten (Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Kosmetika...), toxische Belastungen, Meridianstörungen, Fehlfunktionen im Mund-/Kiefergelenksbereich sowie psychische Störungen** spürbar für den Patienten diagnostiziert werden. So ist es möglich, Heilmittel und Medikamente nachvollziehbar und individuell für jeden einzelnen Patienten passend auszuwählen.

Das kann Applied Kinesiology Ihnen bieten:

- Ihren eigenen Körper als Diagnoseinstrument erleben – direkte Reaktion auf Muskeltests
- Schneller das richtige Mittel in der richtigen Zubereitung für Sie finden – Zeit und Geld sparen
- Ursachen Ihrer unklaren Beschwerden entdecken – Leidenszeit verkürzen durch zielgerichtete Therapie

Ist Ihre Ernährung wirklich ok für Sie?

Schmerzen und Beschwerden reduzieren.
Und leichter abnehmen!

Nahrungsmittelunverträglichkeiten? Mit Applied Kinesiology lassen sich auch Lebensmittel testen. Diskussionen über allgemeine Ernährungsempfehlungen werden überflüssig. Sie erkennen durch Ihre Reaktion sofort, was Sie persönlich gut vertragen. Und was nicht.

Unverträgliche Lebensmittel können so gezielt vermieden werden - und dadurch verursachte Beschwerden wie **Müdigkeit, Depressionen, Verdauungsstörungen, Magenschmerzen, Kopfschmerzen oder Muskel- und Gelenkschmerzen**.

Auch Ihre Ziele bei der Gewichtskontrolle können leichter erreicht werden.

Akupunktur mit Applied Kinesiology

Akupunktur ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon seit Jahrtausenden bekannt. Applied Kinesiology kombiniert das Verständnis der Regelkreise und Akupunkturpunkte mit westlichen Methoden.

Wie funktioniert Akupunktur?

Über 80 % der 361 klassischen Akupunkturpunkte sind entlang der Meridiane anatomisch nachweisbar. Dort zieht ein Nervenbündel in die Tiefe. Der Akupunkturpunkt wird als Verbindung zur Grundsubstanz gesehen. Die Grundsubstanz ist die Flüssigkeit zwischen Zellen und kleinsten Blutgefäßen. Sie regelt das Reaktionsverhalten des Organismus. So kann Akupunktur bei z.B. bei **Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne** helfen.

Das kann Akupunktur mit AK Ihnen bieten:

- Effektive Behandlung der bei Ihnen wirksamsten Akupunkturpunkte – schnellere Therapie möglich
- Erfolgskontrolle unmittelbar nach der Akupunktur - Mit Applied Kinesiology sofort Wirksamkeit testbar
- Kombination mit europäischen Heilpflanzen - Leicht erhältlich, auf Verträglichkeit untersucht

Wissen Sie eigentlich, was Sie sich antun?

Manchmal ist weniger mehr.
Beschwerden durch Weglassen schnell verringern.

Meridianstörungen können durch geringe, aber ständige Stimulation hervorgerufen werden. Durch Uhrarmband, Ringe, schwere Halsketten oder zu enge Gürtel. Mit AK kann festgestellt werden, was Sie leichter, lockerer oder eben nicht dauerhaft tragen sollten.

Das kann vielleicht die Lösung sein für vermeintliche **Schilddrüsenprobleme, Störungen im Hormonhaushalt, Leistungsabfall, eingeschränkte Funktionen innerer Organe wie Herz, Lunge, Magen, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Blase**.

Gibt es deshalb keine passenden Laborbefunde oder Untersuchungsergebnisse zu Ihren Beschwerden?