



WAS HEISST MINDWIND®

Der Begriff besteht aus den beiden Bestandteilen **mind** und **wind**.

mind beinhaltet die Synonyme: Absicht, Animus, Ansicht, Gedanke, Geist, Gemüt, Kopf, Psyche, Seele, Sinn und Verstand.

wind beinhaltet die Synonyme: Aufwind, Atem, Blähungen.

Nur wenn du, die dir angezogene Rolle des Lieb-, Nett- und Angepassten, des Gehorchens, Fügsamseins, des Sich Unterordnens und des Stillseins aufgibst, kannst du aufwachen und wieder sehend werden. Um Zugang zu deinen verschütteten Energiequellen deines Unbewussten, Unterdrückten und Verdrängten zu kommen, musst du wieder zu Atem kommen.

Dein **mind** muss also an der richtigen Stelle wieder aktiviert werden und der **wind** startet die Energiequellen des Unbewussten.

mindwind® ist also: den Geist, das Gemüt, den Kopf, die Gedanken, die Psyche, die Seele, den Sinn, den Verstand, die Absicht, den Animus wieder zur Atmung kommen zu lassen.



Praxis

Sabina Hankel-Hirtz

Heilpraktikerin Psychotherapie
Beratung - Coaching - Therapie

Grosser Glinder Berg 33, 21509 Glinde
Telefon: 040 711 405 19
Fax: 040 711 405 15
E-Mail: info@mind-wind.de
www.mind-wind.de

* Termine nur nach Vereinbarung

GUTES FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Lösungsorientierte Therapie & Beratung bei psychischen Problemen

Mitglied im:

Berufs- und Fachverband
Freie Heilpraktiker e.V.

Verband freier Psychotherapeuten,
Heilpraktiker für Psychotherapie e.V.

Berufsverband Deutscher
Hypnosetherapeuten e.V.





mindWind®



mindWind®



mindWind®

Ich heiße Sie Herzlich willkommen in meiner Praxis.



Ich biete Einzeltherapie, Gruppenarbeit & Workshops an.

Wenn Sie Fragen haben und Kontakt zu mir aufnehmen möchten, so rufen Sie mich gerne an oder schicken Sie mir eine Email. Nutzen Sie gerne meine offene telefonische Sprechstunde und die ausführlichen Beschreibungen meiner Arbeit auf meiner Website www.mind-wind.de.

Bevor eine Entscheidung für oder gegen eine Psychotherapie bzw. eine meiner Behandlungsmethoden getroffen wird, biete ich Ihnen ein kostenfreies Informationsgespräch an. Im Informationsgespräch können Sie mir Ihr Anliegen schildern. Dieses Informationsgespräch soll dazu dienen, sich gegenseitig kennenzulernen und dann in die weitere Planung zu gehen. Vereinbaren Sie gerne einen Termin dazu mit mir. Ich beantworte gerne Ihre Fragen über meine Methoden, sowie Dauer und Kosten der Maßnahmen.

Während ich in einer Sitzung bin, kann ich nicht ans Telefon gehen. Daher bitte ich Sie, in diesem Fall auf meinen Anrufbeantworter zu sprechen und Ihre Telefonnummer zu hinterlassen. Ich rufe dann sobald es mir möglich ist zurück.

Ich möchte Sie darüber aufklären, dass ich mich Ihnen gegenüber zur absoluten Vertraulichkeit verpflichte. Es werden, da die Abrechnung meiner Honorare direkt mit Ihnen erfolgen, keine irgendwie gearteten Informationen über Ihre Konsultation an Dritte weitergegeben.

Perspektiven erleben zu lernen. Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und bei sich selbst anzukommen. Das Leben wieder in die richtige Balance zu bringen, bedeutet das Gleichgewicht zu finden. Ist dieses Gleichgewicht nicht in der Waage, so kann es zu Störungen auf der körperlichen, wie auf der seelischen Ebene kommen. Mit diesen Aspekten, arbeite ich in meiner Praxis in Glinde, als Heilpraktikerin Psychotherapie.

Ich bin 1963 geboren und verfüge über eine langjährige Ausbildung im Bereich der Psychologie und verschiedenen Therapieverfahren und aufgrund meines vielseitigen Lebensweges über ein reiches Maß an Lebenserfahrung. Die Schwerpunkte der Anwendungsgebiete meiner Privatpraxis reicht von Schlafstörungen, innerer Unruhe über die Begleitung bei Depressionen, Seelenschmerz und Angststörungen, bis hin zur Beratung bei Traumata und allgemeinen Themen wie dem Wunsch der Gewichtsreduktion und einem rauchfreiem Leben. Begleitung bei drohender Burn-Out-Symptomatik und bei allgemeiner Empfindung von Krisen bei scheinbar unüberwindbaren Problemen.

Ich richte meinen Fokus hierbei auf Bewusstseins-Arbeit. Dies geschieht in ausführlichen Gesprächen und mit Reisen ins Unbewusste, sowie mit der Möglichkeit der Körperarbeit.

„Das Unbewusste speichert alles ab, was wir je erlebt haben und sorgt für viele Abläufe in unserem täglichen Leben. Es geht um die Aufarbeitung, Klärung und Lösung von alten Fesseln, eigene Schattenanteile erkennen zu können. In der Therapie kann man erlernen, diese zu verstehen, deuten zulernen und positiv ins Selbst zu integrieren. Dabei können die klinische und angewandte Hypnosearbeit, wie auch die Körpertherapie und Gesprächstherapie Anwendung finden. Mit diesen Therapiemethoden kann man erlernen, emotionale Verletzungen, Traumata, Ängste und zerstörerische Gewohnheiten bzw. Glaubensmuster mit der Aktivierung der Selbstheilungskräfte, aufzulösen.“

(Sabina Hankel-Hirtz)

Meine Schwerpunkte der Anwendungsgebiete sind:

- Seelenschmerz
- Schlafstörungen, Alpträume
- Ängste & Phobien, Panik (u.a. Flugangst, Prüfungsangst, Redeangst)
- Zwänge
- Erschöpfung
- Innere Unruhe
- Leichte Depressionen, Schuldgefühle
- Schmerzempfindungen
- Migräne
- Traumata
- Krisen bei scheinbar unüberwindbaren Problemen
- Begleitung bei drohender Burn-Out-Symptomatik
- Konzentrationsschwäche (Gedächtnisschwäche)
- Trauerarbeit, Trennung
- Begleitung von Familien und Problematiken mit Kindern und Heranwachsenden Jugendlichen
- Essstörungen
- Gewichtsreduktion, Body Coaching, der mentale Weg zum natürlichen Gewicht
- Raucherentwöhnung & rauchfreies Leben

Die jeweilige Diagnose muss durch den Hausarzt oder gegebenenfalls durch Spezialisten wie Neurologen fundiert werden. Die Diagnose der Schulmediziner ist die Basis für meine Arbeit. Ich bearbeite mit Ihnen nicht die organische Störung, sondern die psychische Komponente. Behandlungsschwerpunkte in meiner Praxis sind psychisch-seelische Themen und Probleme, sowie psychosomatische Beschwerden.