

## Praxis für Psychotherapie in Otzberg/Nieder-Klingen

2013 habe ich, Ilona Heimer, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gestalttherapeutin meine Praxis eröffnet.

Meine Devise ist es, den Menschen möglichst schnell und unkompliziert einen Therapieplatz zu ermöglichen. Termine verbege ich nach telefonischer Vereinbarung.

Gestalttherapie ist heute wichtiger denn je. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft, in der jeder möglichst perfekt arbeiten und immer funktionieren soll, werden Defizite, Probleme und Schwächen kaum geduldet. Es gibt jedoch ein wachsendes Bewusstsein über die Möglichkeiten von Unterstützung und Heilung durch Psychotherapie und Beratung.

Wenn Sie merken, dass Sie ihre Probleme, die seit längerer Zeit vorliegen, nicht mehr allein oder mit Hilfe von Familie oder Freunden lösen können, kann eine Psychotherapie helfen.

Ich arbeite in der Einzeltherapie mit Kindern, Jugendlichen und Er-



**Ilona Heimer**

wachsenen in unterschiedlichen Lebensphasen und mit unterschiedlichen Problemen.

**Eine Therapie kann bei folgenden Problemen sinnvoll sein:**

- einer akuten Krise
- Depressionen oder depressive Verstimmungen

- Ängsten und Panikattacken
- psychosomatischen Beschwerden (ohne organische Ursache) wie Schlafstörungen, Magen-Darm Beschwerden oder Allergien
- Konflikten in der Familie, in der Partnerschaft, im Freundeskreis und im Beruf

- Trauer um einen Menschen der gestorben ist
- Erschöpfungszustände (Stress und Burn-out)
- Wunsch nach Neuorientierung, wenn Sie sich in einer privaten oder beruflichen Umbruchsituation oder Entscheidungssituation befinden
- Liebeskummer

### Wann hilft Gestalttherapie?

Das Ziel einer Gestalttherapie ist es, seelisches Leid zu heilen oder zu lindern, in Lebenskrisen zu helfen, beeinträchtigende Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern, sowie die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern. Gestalttherapie und Gestaltberatung können in jedem Lebensalter hilfreich sein. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht.

### Gestaltberatung

Gestaltberatung erfolgt über einen kurzen Zeitraum mit einem

klar umrissenen Thema/Anliegen und einem definierten Ziel.

Dieses Thema zu erkennen und das Ziel zu formulieren, ist der erste Schritt in einer Beratung. Der Klient findet im geschützten Rahmen der Beratung seinen eigenen Lösungsweg für sein Thema.

### Unterstützung durch Homöopathie

Gerne unterstütze ich Sie während der Therapie oder Beratung mit Homöopathie.

Nach genauer Anamnese wähle ich für Sie das passende homöopathische Mittel aus.

### Meine Praxis Adresse lautet:

**Ilona Heimer,  
Lengfelder Str. 39,  
64853 Otzberg/Nieder-Klingen  
(OdenwälderSteinReich)  
Tel.: 06162 / 969833.**

**Mehr Informationen zu mir und meiner Arbeit finden Sie unter [www.psychotherapie-heimer.de](http://www.psychotherapie-heimer.de)**

## Frühjahrs-Spezial: „Mayr-Kur“

**Haben Sie schon den nächsten Frühjahrsputz auf dem Plan?**

**Dann gehört dazu auch der Frühjahrsputz von innen. Was halten Sie vom Heilfasten nach F.X. Mayr?**

Nur Mut, die Kur dauert zwei Wochen begleitet durch Bauchmassagen zweimal wöchentlich. Im Vorfeld werden umfangreiche Untersuchungen durchgeführt und mögliche Mangelzustände festgestellt.

In der modernen Mayr-Therapie bzw. milden Kur kann man abhängig vom Gesundheitszustand des Patienten anhand genauer Blutuntersuchungen zusätzliche Regenerations- und Antiagings-Therapien mit anwenden.

### F. X. Mayr (1875–1965) stellte folgende Fragen:

- Woran erkennt man, ob ein Darm gesund ist?
- Welche Form, Größe, Eigenschaft besitzt der gesunde Bauch?
- An welcher Grenze geht das Gesunde in das Krankhafte über?

Permanente Überlastung des Verdauungstrakts u. a. als Folge schädlicher und weit verbreiteter Ernährungsgewohnheiten, lassen gelegentlich Schonzeiten wie eine Mayr-Kur absolut ratsam erscheinen, will man dauerhaft gesund bleiben. Schonung der Verdauungsorgane beutet, dass man sie für einen gewissen Zeitraum von ihrer Verdauungsarbeit befreit bzw. entlastet und im Bedarfsfall nur mit leicht verdaulichen Lebensmitteln konfrontiert. Seit jeher steht das Fasten im Zeichen innerer Reinigung sowohl in körperlicher



**Sabina Hasanagic-Schanz, Heilpraktikerin und F.X. Mayr-Therapeutin**

als auch seelisch-geistiger Hinsicht. Die im gesamten Organismus spürbare Säuberungswirkung geht in

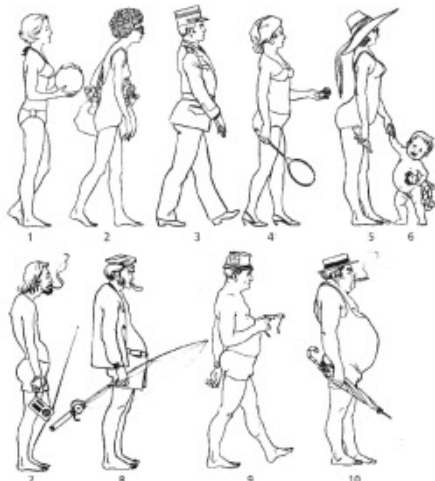
erster Linie auf die Reinigung des Darms zurück.

Schulung bedeutet nach Mayr, Schulung des Darms mit Hilfe von Bauchmassagen und Verdauungsgymnastik. Auch gesundes Kauen und Essverhalten wird geschult, um den Darm zu entlasten, Verdauungsdrüsen zu aktivieren und die Darmtätigkeit anzuregen. Zu diesem Programm gehören das gute Kauen und einspeicheln, sowie langsames Essen, dadurch wird es überhaupt möglich, die Sättigungssignale wahrzunehmen und rechtzeitig mit dem Essen aufzuhören.

Doch genug zur Theorie am Besten überzeugen sie sich selbst in der Praxis durch

einen Infoabend mit Erfahrungsaustausch und einer Einstiegsvariante über zwei Wochen: Der Infoabend findet am 2. April 2014 um 18 Uhr im Seminarraum der Engel Apotheke statt.

Die Einstiegsvariante bieten Ihnen in zeitlich reduzierter Form die Möglichkeit die positiven Effekte der Mayr-Kur persönlich zu erfahren. Dabei ist sowohl die Einzelbegleitung als auch Betreuung in der Gruppe möglich. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes! Nutzen Sie die Chance!





**Sabina Hasanagic**  
Heilpraktikerin

Vortrag am 02. April 18.00 Uhr  
Seminarraum Engel-Apotheke

**Frühjahrs Spezial**  
**F.X. Mayr Heilfasten**  
**Erfahrungsaustausch**

- F.X. Mayr-Therapeutin
- Homöopathie
- Thymus-Therapie
- Dunkelfeldmikroskopie
- Ozon-Sauerstoff-Therapie
- Elektroakupunktur nach Dr. Voll
- Aufbau-Regenerationskuren
- Darmsanierung-Colon-Hydro-Th.

*Gesundheit bedeutet harmonisches Gleichgewicht aller Kräfte.*



**Praxis für Naturheilkunde**

Im Merck-Haus • Rheinstraße 7-9 • 64283 Darmstadt • Tel.: 0 61 51-2 10 00  
[www.heilpraxis-hasanagic.de](http://www.heilpraxis-hasanagic.de)

Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.

**Ich freue mich auf Sie.**

**Sabina Hasanagic-Schanz**  
**Praxis für Naturheilkunde**

**Rheinstraße 7 – Merck-Haus**  
**64283 Darmstadt**  
**Tel. 06151-21000**  
**[www.hasanagic.de](http://www.hasanagic.de)**