

## Sprechenden Menschen kann geholfen werden!

Ein Jahr nach meiner Praxiseröffnung, hat sich gezeigt, dass die von mir angewendeten Coachings die richtigen sind. Wir alle haben mehr oder weniger Stress im Leben. Wenn die Belastungen zu viel werden und andauern, werden wir irgendwann krank. Manche Klienten kann nach 2 bis 3 Sitzungen schon geholfen werden, in dem Sie erkennen, ich bin auf dem richtigen Weg. Auch Klienten die ich längere Zeit begleite, stellen fest, dass es sich gelohnt hat, den Weg in meine Praxis zu finden. Die Zeit, die ich mir nehme, finden Sie bei keinem Arzt. Wenn Sie in eine Krise geraten sind und sich nach Hilfe umschaun, dann machen Sie ganz unterschiedliche Erfahrungen mit unserem derzeitigen Gesundheitssystem. Die rein Schulmedizinische Behandlung und Erklärungen reichen da nicht immer aus, um wirklich zu verstehen was diese Krise bedeutet und wie man damit umgehen soll.

Durch verschiedene Kinesiologischer Techniken, lösungsorientierte Gespräche, Erarbeitung eines Notfallkoffers für bestimmte Situationen, alltagstaugliches Anti-Stressprogramm, nachgestellte Rollenspiele und verschiedene Entspannungsmethoden bis hin zur Wellnessmassage runden meine Tätigkeit ab.



Mit der Stabilisierung und Stärkung Ihrer gesundheitlichen, psychosozialen Ressourcen, helfe ich Ihnen individuelle Lösungen zu entwickeln, die Ihre Lebensqualität verbessern können.

Ich unterstütze Sie dabei zu einem positiven Lebensgefühl zu gelangen. Dies eröffnet Ihnen die Chance medizinische Therapien bewusster anzunehmen und die Selbstheilungsprozesse Ihres Körpers positiv zu beeinflussen. Durch meine Gesundheitsberatung können Sie erkennen, wo Ihre Defizite sind. Ich nehme mir die Zeit.

Bei mir finden Sie Ihren Weg, um eine neue innere Stärke zu entwickeln, ein neues Denken und Verhalten einzuüben.



**Gesundheitspraxis Harmonie**  
Körper und Geist als Einheit



**Lebens- und Gesundheitspraxis für  
Psychologische Beratung/Coaching  
Fachberaterin für Stress- und Burnout,  
Atem- und Entspannungstrainerin  
Heike Pönicke**

**Telefonische Vereinbarung: 09.00 bis 18.00 Uhr (AB 24h)**

Naunhof OT Albrechtshain, Dorfstraße 14b  
Telefon: 034293 30323 • Funk: 0174 3417455 • Fax: 034293 30321  
E-Mail: [praxis-harmonie@web.de](mailto:praxis-harmonie@web.de)  
Internet: [www.gesundheitspraxis-harmonie.de](http://www.gesundheitspraxis-harmonie.de)

Ich begegne meinen Klienten mit Respekt und Wertschätzung. Jeder Mensch ist einzigartig, auch seine Schwierigkeiten und deren Bewältigungsversuche. Individuell gestalten sich auch die Lösungsstrategien.

Habe ich Sie neugierig gemacht, dann schauen Sie auch auf meine Homepage. Hier können Sie anonym, Ihr Stress-Burnout-Level testen.