

**schauspielerin
regisseurin
heilpraktikerin für psychotherapie**

traum

wilhelmstr. 13
63065 offenbach

info@of-t-raum.de
www.of-t-raum.de

tel. 069-80108983

therapie

Therapie

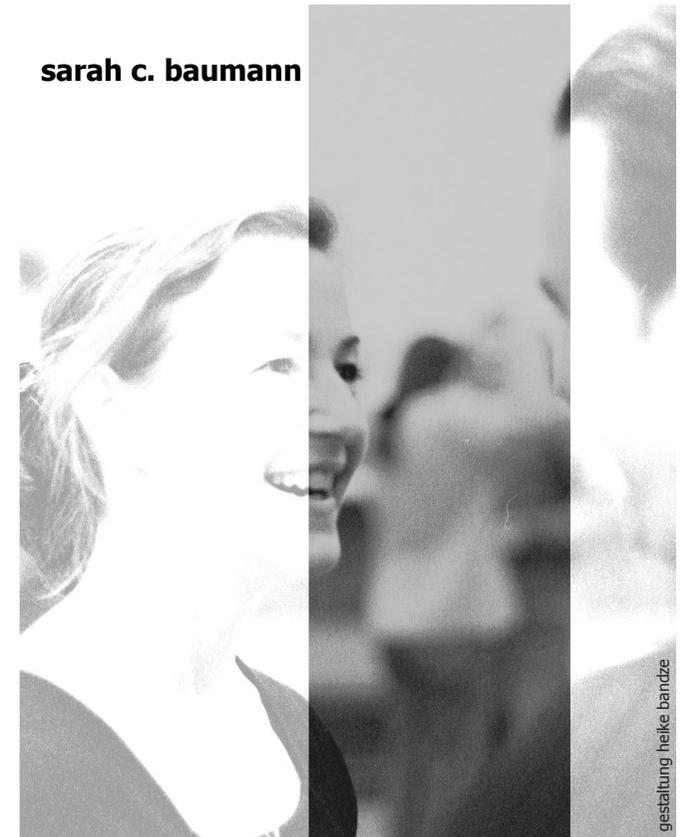
- zentriert und stabilisiert Ihre Persönlichkeit
- stärkt Ihr Selbstbewußtsein und Selbstwertgefühl
- führt Sie zu mentaler Flexibilität
- motiviert Sie neu bei Müdigkeit
- begleitet Sie aus Stagnationen, in Trauerfällen, bei Krankheit oder Trennung
- zeigt Ihnen mögliche Wege aus einem Teufelskreis
- befreit Sie von ungesundem Stress
- hilft Ihnen Sinn in eine gefühlte Leere zu geben

Seminare u.a. zum Thema

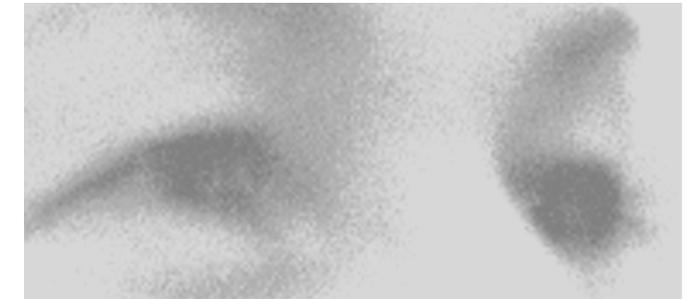
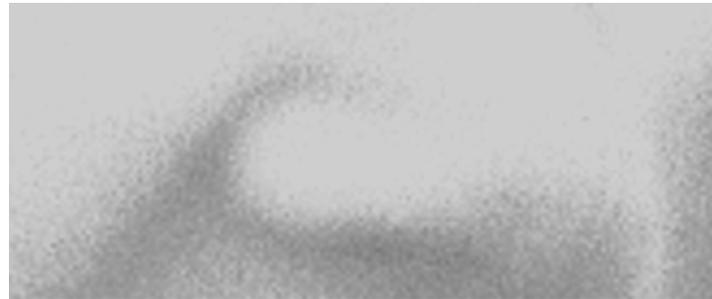
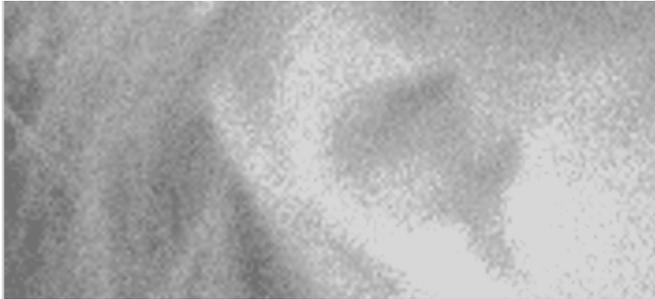
- authentisch sein – selbstbewußt auftreten
- Stress lass nach – der kreative Umgang mit dem „zu viel“
- Wertschätzung für Paare – Liebe braucht Pflege
- nach Innen gehen – Fragen an das innere Team
- spiele dich fit – lerne dich lebendig
- after work Entspannung

Aktuelle Angebote finden Sie auf der Internetseite www.of-t-raum.de oder rufen Sie an 069-80108983.
Ich sende Ihnen gerne das Programm zu.

sarah c. baumann



Sinn-volle-Therapie



So finden Sie mich

t-raum, Wilhelmstr. 13, 63065 Offenbach,
S-Bahn 1/2/8/9 – Haltestelle Marktplatz.
Die Wilhelmstraße geht vom Wilhelmsplatz ab.

Individuell angepasste Therapie – jeder Mensch ist anders

Im Erstgespräch finden wir gemeinsam mögliche Therapieansätze und –wege heraus und wählen die für Sie wünschenswerte und erfolgsversprechende Form aus.

Methode

Basis ist die Gesprächstherapie mit systemischem Hintergrund.

(nach Bedürfnis) fließen folgende Methoden ein:

- klärende Aufstellungen
- bereicherndes Werkzeug aus dem NLP
- das „Innere Team“ zu Ihrer Unterstützung
- sinnfindende Übungen zu Ihrer Motivation
- Trainingseinheiten und vertiefende gestalterische Elemente aus der Schauspiel- ausbildung zur Bewusstwerdung situativer Empfindungen
- gefühlsbefreiende Atemtechniken
- Tipps und Hilfen zur besseren Bewältigung des Alltags

Zu meiner Person

Bereits in meiner Schauspielausbildung erlebte ich die konstruktive und lebensbejahende Entwicklung des Menschen als bereichernd - sowohl bei mir selbst als auch später bei meinen Schülern. Aufgrund dieser Erfahrung konzentrierte ich mich, neben den existentiellen Lebensfragen, auf die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und wählte die systemische Methode, um heute aktiv die therapeutischen Aspekte und die Übungen aus der Regie- und Schauspielwelt miteinander zu verknüpfen. Diese vielseitige Auseinandersetzung mit dem Menschen bewirkt in mir eine hohe Achtung gegenüber der Gesamtpersönlichkeit des Menschen in seiner individuellen Realität.