

# ANWENDUNGSGEBIETE

Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht der Mensch, nicht "die Krankheit". Immer verbunden mit dem Ziel, eine gesunde Selbstentwicklung zu fördern. Daraus ergibt sich ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten:

- Psychosomatische Erkrankungen
- Körperlicher und seelischer Missbrauch
- Konflikte aus der aktuellen Lebenssituation
- Ängste, Depressionen, Herzstörungen
- Allergien, Asthma
- Hauterkrankungen  
(z. B. Neurodermitis, Akne, Schuppenflechte)
- unterstützend bei Krebserkrankungen
- Leistungssteigerung (auch im Sport)
- Magen- und Darmerkrankungen
- Schlafstörungen, Stressbewältigung
- Schmerzen, Migräne, Rheuma
- Sexuelle Störungen
- Sprachstörungen
- Suchtkrankheiten
- Zwanghaftigkeit
- Ausgebrannt sein - Burnout
- Selbstbewusstsein steigern

## KARIN RECHT



Heilpraktikerin  
Therapeutin für analytische Hypnose  
Dozentin I-GTH  
(intern. Gesellschaft für therapeutische Hypnose  
und Hypnoseforschung)  
Lehranalytikerin I-GTH  
Seminarleiterin für

- Autogenes Training (Unterstufe und Oberstufe)
- Tiefenpsychologische Traumdeutung
- Symbole und Symboldeutung
- Burnout
- Märchenarbeit - Märchenerzählerin

Hypnosetherapie



### ADRESSE:

Gemarkenstraße 162  
51069 Köln (Dellbrück)

### WENN SIE FRAGEN HABEN:

Tel.: 0221-684688  
Fax.: 0221-684610  
e-mail: Karin.Recht@zurechtfinden.de

Internet: [www.zurechtfinden.de](http://www.zurechtfinden.de)

# Karin Recht

## NATURHEILPRAXIS

FÜR

KLINISCHE HYPNOSE

PSYCHOTHERAPIE

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE



# THERAPIEANGEBOTE

## HYPNOSE THERAPIE

Die tiefenpsychologisch orientierte Hypnosetherapie ist ein ganzheitlicher Heilungsweg. Sie bewirkt Beeinflussung seelischer und körperlicher Geschehen und macht die Schranke zum Unbewussten durchgängig. Unbewusste und unterdrückte Persönlichkeitsanteile werden erkennbar und verfügbar. Forschungsergebnisse bestätigen, dass die Hypnose - sowohl bei seelischen als auch bei körperlichen Erkrankungen - zunehmende Bedeutung bei den natürlichen Heilweisen erfährt. Sie behandelt die Ursachen, statt die Symptome zu unterdrücken.

## PSYCHOTHERAPIE

Seele und Körper bilden eine untrennbare Einheit. Jeder seelische Vorgang ist zugleich ein körperlicher Vorgang und umgekehrt; Psychotherapie findet deshalb immer auch unmittelbar auf der Körperebene statt und ist auf dieser wirksam. Demzufolge sind alle Störungen bzw. Erkrankungen zugleich körperlich und seelisch, selbst wenn die eine oder andere Ebene weniger oder gar nicht bewusst ist. Psychotherapie ist also bei allen Erkrankungen, auch denen der körperlichen Ausdrucksebene, zumindest als Begleitmaßnahme angezeigt.

## KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

Die Homöopathie heilt akute und chronische Erkrankungen gemäß den Gesetzen der Natur. Sie sieht den Patienten als einen Menschen, der aus Körper, Seele und Geist besteht. Die Homöopathie braucht Heilmittel in sehr kleinen Mengen, vorbereitet nach den Prinzipien der Potenzierung (Verdünnung und Verschüttelung). So sind diese Mittel nicht toxisch und haben auch keine toxischen Nebenwirkungen, wie sie in anderen Medizinsystemen bekannt sind.

## EINZELGESPRÄCHE

Oft führt ein einzelnes Beratungsgespräch schon dazu, das Leben und die damit verbundenen Konflikte aus einer anderen Sicht zu sehen.

## GRUPPENTHERAPIE - SEMINARE

### Autogenes Training (Unter- und Oberstufe)

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Dr. Schultz ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode. Es dient der Konzentrations- und Leistungssteigerung, dem Abbau von Hemmungen, Komplexen und Ängsten und lässt körperlich-seelische Harmonie entstehen.

### Traumarbeit

"Was der Traum zeigt, ist der Schatten dessen, was an Weisheit im Menschen vorhanden ist." (Paracelsus)  
Träume enthalten wichtige Botschaften, durch deren Erkenntnis wir uns selbst besser verstehen und entdecken, was wir wirklich fühlen und wollen.

### Märchenseminar

Märchen enthalten heilende Kräfte. Sie bergen weisheitsvolle Schätze. Durch Bilder und deren symbolische Bedeutung geben sie uns Antworten auf Lebensfragen. Das Seminar ist ein gemeinsames Üben und "Aufeinander-Lauschen", was uns Symbole und Bilder zu sagen haben und wie überall der Sinn des Lebens durchsichtig wird.

### Ausgebrannt - Wege aus der Burnoutkrise

Erschöpfung vermeiden - Quellen innerer Kraft erarbeiten und als positive Energie nutzen.

Aktuelle Termine zu Seminaren und Gruppen finden Sie auf meiner Internetseite: [www.zurechtfinden.de](http://www.zurechtfinden.de)

## LIEBE(R) PATIENT(IN),

wenn Sie sich in Ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt fühlen, ja es Ihnen schwer fällt, sich mit den Gegebenheiten des Lebens zurecht zu finden, dann hat das vielfältige Ursachen. Gleichgültig, ob die Beschwerden körperlicher oder seelischer Art sind, reicht die alleinige Einnahme von Arzneimitteln meist nicht aus, um sich wieder wohl zu fühlen.

Mit Hilfe der von mir angebotenen Seminare und Therapien lernen Sie, eigene Kraftquellen aufzudecken und wirkungsvoll für ihren Alltag umzusetzen. Entdecken Sie Ihren persönlichen Lebensweg und lassen Sie sich individuell begleiten!

Ich freue mich auf Sie!

Ihre

