

## Wirken Sie Stress entgegen.

Droht beruflicher oder privater Stress in Ihrem Alltag Überhand zu nehmen? Dann warten Sie nicht länger! Stress ist zwar Bestandteil unseres alltäglichen Lebens, oft eine natürliche Reaktion auf belastende oder bedrohliche Situationen. Aber in exzessiver, langanhaltender Form hinterlässt er tiefe Spuren, die sich körperlich und seelisch negativ äußern können: Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Herzklopfen, Schweißausbrüche, Libidoverlust, Rücken- und Kopfschmerzen, Ängste, Reizbarkeit, Depressionen und Schlafstörungen. Ohne gezielte Bewältigungsstrategien stört chronischer Stress das innere Gleichgewicht und geht Hand in Hand mit dem Verlust der Lebensfreude. Deshalb: Nehmen Sie sich Zeit für sich, für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele.



*Werden Sie jetzt aktiv.*

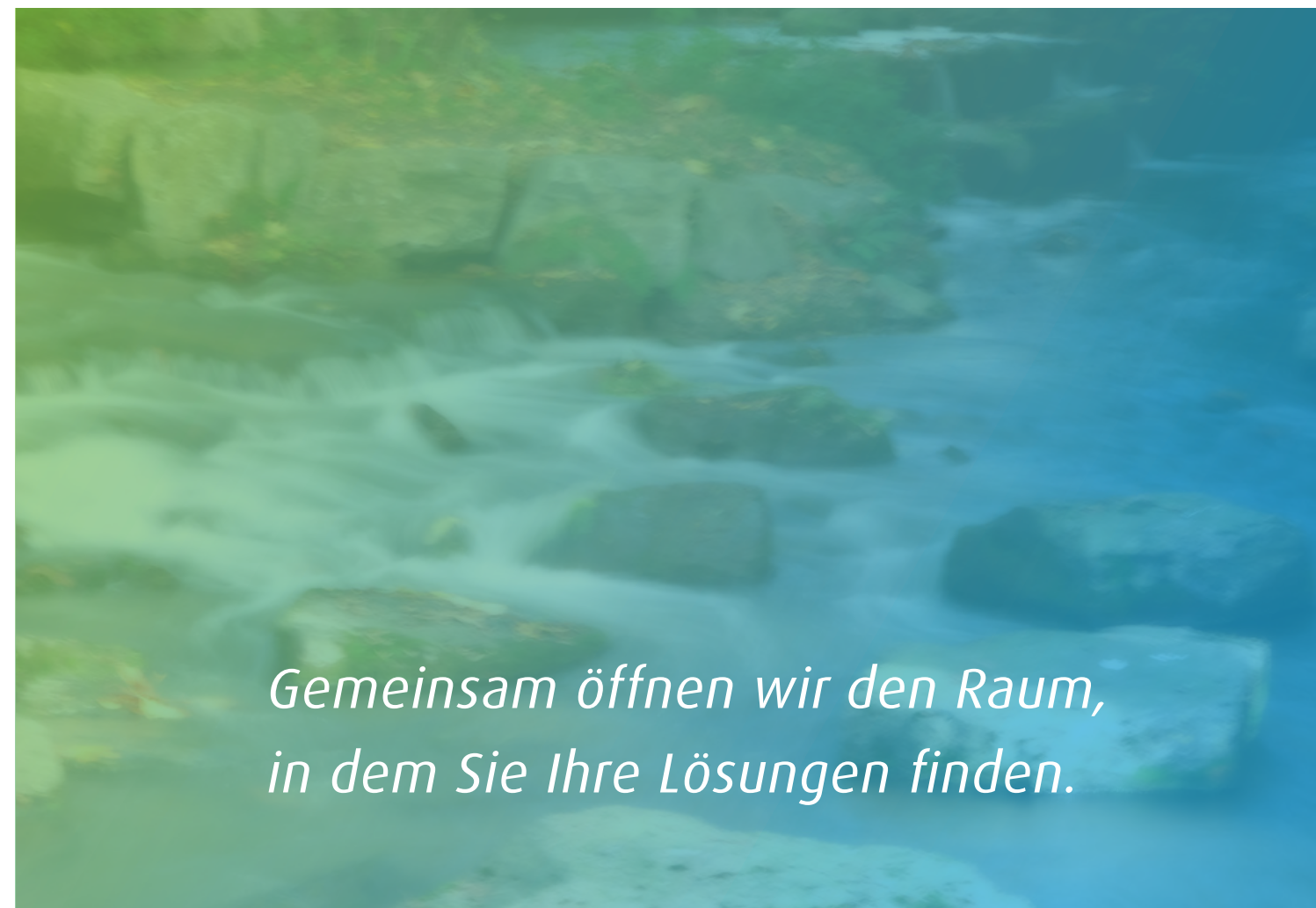


**Marie-Laure Mader**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Therapiezentrum Paderwall  
Paderwall 13 | 33102 Paderborn  
M 0162 . 28 50 550  
post@psychotherapie-mader.de  
www.psychotherapie-mader.de



**Marie-Laure Mader**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie



*Gemeinsam öffnen wir den Raum,  
in dem Sie Ihre Lösungen finden.*



**Stressfreier leben**

*Ihr persönlicher Weg  
zu mehr Leichtigkeit*



## Setzen Sie Ziele für Veränderung.

Ihre individuellen Ziele bilden das Fundament für Ihre Veränderung. Gemeinsam konkretisieren wir Ihren persönlichen Weg dorthin. Dabei lassen wir uns ausschließlich von Ihren Wünschen leiten, die durchaus unterschiedlich sein können:

- Mehr Zeit für sich und eigene Bedürfnisse
- Innere Ruhe und Entspannung
- Vitalität und Lebensfreude
- Gelassenes Reagieren auf Herausforderungen
- Eine neue Leichtigkeit im Alltag
- Selbstbestimmt Entscheidungen treffen
- „Nein“ sagen können (wenn nötig)
- Rückkehr zu innerem Gleichgewicht



*Steigern Sie Ihre Lebensqualität.*

## Seminare

### 1 Ihr Einstieg – individuelle Stresskompetenz entdecken

Sie steigen in diesem 3-stündigen Seminar mit einer Selbstanalyse ein. Dabei erstellen Sie Ihr persönliches Stressverstärkerprofil und lernen die Hebel kennen, um Ihren Stresspegel zu reduzieren. Das Seminar stärkt Ihre Selbstwirksamkeit und weist Ihnen den Weg zu Stressbewältigungsstrategien.

### 2 Die Macht der Gedanken – Stress im Kopf verstehen

Tauchen Sie ein in die Welt der Gedanken und erkennen Sie ihre Auswirkungen auf Ihre Stressbelastung. Darum geht es in diesem 4-stündigen Seminar. Sie verstehen, wie Gedanken Ihre Stressreaktion beeinflussen und entwickeln förderliche Denkmuster. Mithilfe des Seminars gewinnen Sie die Kontrolle über Ihren Geist zurück, indem Sie das negative Gedankenkarussell stoppen. Eine wohltuende Entspannungseinheit rundet die Sitzung ab.

### 3 Alltagsstress meistern – praktische Lösungen finden

Gönnen Sie sich eine Auszeit für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem 4-stündigen Seminar schauen wir uns Ihre Belastungssituationen an. Sie analysieren konkrete Stressquellen und entwickeln Schritt für Schritt Ihre individuellen Lösungen. Durch den Austausch in der Gruppe gewinnen Sie neue Ideen und Anregungen. Den Abschluss bildet auch hier eine erholsame Entspannungseinheit.

## Beratung & Entspannungskurs

### 1 Ihre (ganz) individuelle Stressberatung

Die Stressberatung konzentriert sich auf Ihre spezielle Situation. Im Mittelpunkt stehen dabei Ihre Bedürfnisse. Um Ihren Stress zu bewältigen und Ihre innere Balance wiederzuerlangen, erhalten Sie eine punktgenaue Unterstützung. Gemeinsam arbeiten wir an praktischen Lösungen mit dem Ziel, Ihre Lebensqualität wieder zu steigern.

### 2 Finden Sie Ruhe und Energie durch PMR

Entdecken Sie die Kraft der Ruhe im Kurs „Progressive Muskelentspannung“ (PMR) nach Edmund Jacobson. In acht Einheiten, jeweils 75 Minuten lang, lernen Sie, wie Sie sich im Alltag entspannen und neue Energie schöpfen können. PMR unterstützt Sie, Stress abzubauen und Ausgeglichenheit zu finden.



## Wagen Sie den ersten Schritt.

Mit meinem Stressbewältigungsprogramm erlernen Sie praktische Übungen zum Umgang mit Stress. Wählen Sie zwischen Einzelsitzungen oder Kleingruppen-Seminare. Vereinbaren Sie noch heute und ganz unverbindlich ein kostenloses Info-Gespräch. Der erste Schritt ist oft der schwierigste, aber auch der wichtigste. Ich freue mich darauf, Sie auf dieser Reise zu begleiten.