Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Impulse im Dezember

Die besinnliche Zeit des Jahres steht vor der Tür. Im Dezember warten folgende spannende Themen auf Sie:

- Stressfreie Familienzeit: 8 Überlebenstipps für die Weihnachtszeit

- Filmtipp zum Thema Medien & Beziehungen

- Filmtipp zum Thema Paartherapie

- Die kleine weiße Wolke - einfach mal entspannen

- Philosophisches zum Downloaden & Lesen

Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda

Entspannung: Die kleine weiße Wolke - einfach mal entspannen

Für die Vorweihnachtszeit habe ich Ihnen eine passende Kurzmeditation und Entspannungübung bereitgestellt, so dass Sie sich jederzeit 5 Minuten Auszeit vom Alltag und kleine Pausen im Vorweihnachtsstress gönnen können.

So schöpfen Sie schnell neue Kraft und kehren mit einem klareren Blick in ihren Alltag zurück.

Für meine aktuellen Klienten: die Übung eignet sich auch hervorragend zur

Stressfreie Familienzeit: 8 Überlebens-Tipps für die Weihnachtszeit

Viele Frauen kennen es: die besinnliche Zeit des Jahres steht vor der Tür und es soll alles perfekt werden. Sie quälen sich durch überfüllte Kaufhäuser und Innenstädte, suchen das „perfekte Rezept“ für den Heiligen Abend, das perfekte Geschenk, schmücken das Haus, backen Kekse – für manche immer wieder Stress pur. Von Entspannung und besinnlicher Vorfreude kann da kaum die Rede sein.

Damit Sie trotz des Trubels diese Weihnachten eine entspannte Zeit haben können habe ich Ihnen hier 8 praktische Überlebens-Tipps zusammengestellt.

Weiterlesen

Filmtipp zum Thema Medien & Beziehungen: Das perfekte Geheimnis

Passend zu meinem gerade veröffentlichten Blogbeitrag in Sachen Eifersucht & Medien ist dieser Film „Das beste Geheimnis“ erschienen, das x.te Remake eines Publikumshits aus anderen Ländern.

Hier treffen sich eine gemischte Runde von 7 Freunden zum zwanglosen Abendessen und smalltalken wie üblich. Sie kommen dann auf die

Nachbearbeitung und Integration einer Therapiesitzung ebenso wie die anderen Selbstmitgefühls-Übungen auf Youtube.

Philosophisches zum Lesen, Nachdenken und Downloaden

verrückte Idee, jeder solle doch mal sein Handy auf den Tisch legen und sämtliche Nachrichten unzensiert für alle Anwesenden öffentlich kundtun.

Weiterlesen

Zum Download

Filmtipp zum Thema Paartherapie: Wie beim ersten Mal

Wenn ein Paar bemerkt, dass die Beziehung eingerostet ist, nur noch Routinen den Alltag bestimmen, und wahre Intimität fehlt, dann ist es oft nur einer der beiden, der sich eine Therapie wünscht. Und was ist, wenn einer der beiden sich nicht helfen lassen will? Der Film beschreibt ein typisches Eheproblem nach vielen Jahren Ehe und zeigt Wege zur Lösung auf.

Weiterlesen

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in die Woche und eine besinnliche Vorweihnachtszeit,

Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Therapie vor Ort in Schifferstadt, im Großraum Rhein-Neckar und online per Skype.

Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese {unsubscribe}hier kostenlos abbestellen{/unsubscribe}.

Impressum:
Silke Neumaier, Ostring 22, 67105 Schifferstadt, +40 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de info@silkeneumaier.de