Entspannungstherapie

Schwerpunkte

- Nervosität/ Schulstress/ Erschöpfung
- psychische Probleme
- Schlafprobleme
- Kopfschmerzen
- Leistungsdruck/ Erwartungsdruck
- Motorische Unruhe
- Konzentrationsschwierigkeiten

Methoden

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Atem- und Stilleübungen
- Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen
- Übungen zur Konzentrationssteigerung
- Fantasiereisen
- Meditation

Ziele

- Lösen von seelischen und körperlichen Verspannungen
- Ressourcen aufbauen

Praxis für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Michaela Klaus
Am Steinbruch 12
36145 Hofbieber/Traisbach
06657/ 914951
www.kinderpsychotherapie-rhoen.de

Öffnungszeiten:

Termine mittwochs und freitags;
nur nach telefonischer Vereinbarung

Kosten:

Erstgespräch:	50,- € (1 Std.)
Therapiestunde:	65,- €

Anfahrt:

4 km von Hofbieber
6 km von Petersberg
15 km von Hünfeld

vor der Praxis befinden sich Parkplätze im Hof

Praxis für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

von 6 bis 21 Jahren

Verhaltenstherapie
Lerntherapie
Entspannungstherapie

Michaela Klaus

Dipl.-Sozialpädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Qualifikation

- Studium zur Dipl.-Sozialpädagogin
- Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Ausbildung zur Entspannungspädagogin für Kinder und Jugendliche

Berufserfahrung

In meine Arbeit fließt eine fast 20-jährige Tätigkeit im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe ein.

- Jungenwohngruppe mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen
- Schule für Kranke
- Beraterin am Kinder- und Jugendtelefon
- Pädagogische Wohn- und Tagesgruppen

Durch Weiterbildung und Supervision konnte ich mir ein umfangreiches Fachwissen in verschiedenen Bereichen aneignen.

Verhaltenstherapie

Schwerpunkte

- ADHS/ ADS
- Lern und Leistungsprobleme
- Ängste und Phobien
- Zwänge und Tics
- Ein- und Durchschlafprobleme
- Depressionen
- Auffälligkeiten im Essverhalten
- Körperliche Beschwerden ohne organischen Befund (Kopf- und Bauchschmerzen)
- Aggressive Verhaltensauffälligkeiten
- Traumatische Erlebnisse
- Autismus
- Selbstwertprobleme
- Hilfe bei Krisen und Rückfällen

Methoden

- Verhaltenstherapie
- Elternberatung

Ziele

- seelische Erleichterung
- Unterstützung und Begleitung

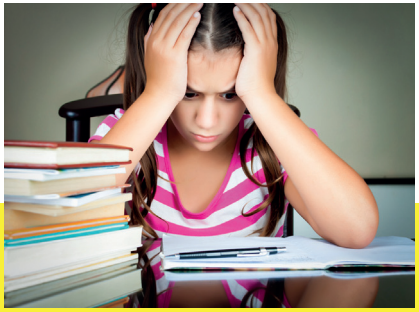
Lerntherapie

Schwerpunkte

- Schulstress
- Prüfungsangst
- psychische Probleme
- Schlafprobleme
- Kopfschmerzen

Methoden

- Lerncoaching
- Strategietraining
- Konzentrationsförderung
- Leseförderung
- Hilfen bei LRS und Dyskalkulie
- Zusammenarbeit mit Eltern, Schule und Einrichtungen
- Beratung, Aufklärung und Hilfestellung

Ziele

- Lernblockaden erkennen und lösen
- Unterstützung aller Beteiligten
- Spaß am Lernen
- Vermittlung neuer Lerntechniken
- Aufbau eines eigenverantwortlichen Lernens
- Abbau von Ängsten
- Förderung von Motivation
- Ausdauer und Selbstvertrauen