



Liebe Leserin, lieber Leser

ich freue mich Sie auf meiner Homepage begrüßen zu dürfen und Ihnen mein Praxisangebot vorstellen zu können. Als Krankenschwester und psychotherapeutische Heilpraktikerin mit einer abgeschlossenen wissenschaftlichen Ausbildung in Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik ist mir die Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit und Lebensfreude das wichtigste Anliegen. Um Sie dabei zu unterstützen biete ich Ihnen verschiedene Angebote für Einzelpersonen und Gruppen an, über die ich Sie nachfolgend detailliert informiere.

Meine Lebens- und Praxisphilosophie stammt von „Lao-Tse“ und lautet:

„Das was ist, das ist!
Und wie ich damit umgehe,
ist mein Beitrag zum Leben!“

Die Zielrichtung meiner Arbeit mit Ihnen ist:

Lebensfreude steigern
Gesundheit fördern
Krankheitsrisiken senken
Medizinische Maßnahmen unterstützen

Die Schwerpunkte meines Angebotes für Sie sind:

- Gesundheitsberatung und gesundheitspädagogische Angebote wie Seminare, Vorträge, Webinare zur Gesundheitsförderung und Prävention, Anleitung zu Stressbewältigung und Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung, Heart Math, Tiefenentspannung
- Psychologische Beratung und Begleitung, auch in Krisen- und Trauersituationen
- Anleitung zu einer bedürfnis- und werteorientierten Kommunikation,
- Bedürfnis- und werteorientiertes Coaching (berufliche und private Themen)
- Unterstützung mit Physioenergetik/Kinesiologie (Bachblüten, Spagyrik, etc.)

Mein Angebot gilt Menschen,

- mit Interesse an persönlicher Entwicklung und wirksamer Gesundheitsvorsorge auf seelischer, geistiger und sozialer Ebene
- in herausfordernden Lebenssituationen, Lebensübergängen, Lebens- und Beziehungskrisen, Abschieds- und Trennungssituationen (beruflich und privat)
- mit chronischen Erkrankungen, Schmerz-, Tumor- und psychischen Erkrankungen
- in Übergangszeiten vor oder nach Psychotherapien, Schmerz- Kur- oder Rehaklinik-Aufenthalten

Dazu biete ich Ihnen einen geschützten Raum an, Verschwiegenheit, ein offenes Ohr, Empathie und Interesse für Sie und Ihre Lebenserfahrungen verbunden mit Freude am Entwickeln von kreativen, individuellen, pragmatischen und wirksamen Lösungen mit Ihnen - für mehr Lebensfreude und Gesundheit.



**Im Anschluss an die Datenschutzerklärung
finden Sie alle Informationen zu meinen Angeboten
für Einzelpersonen und zu Gruppenveranstaltungen.**

Datenschutzerklärung

Im Folgenden informiere ich Sie über die Erhebung personenbezogener Daten bei der Nutzung meiner Website. Personenbezogene Daten sind alle Daten, die auf Sie persönlich beziehbar sind, z. B. Name, Adresse, E-Mail-Adresse, Nutzerverhalten.

1. Name und Kontaktdaten des für die Verarbeitung Verantwortlichen

Verantwortlich im Unternehmen „Praxis EFG“ ist:

Name: Edeltraud Fischer-Graf
Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B.A., HP-Psychotherapie
Anschrift: Rosenbühlstr. 2, 92253 Schnaittenbach, Uhlandstr. 10, 92237 Sulzbach-Rosenberg
Kontaktdaten: Handy: 0171-3196957 | Email: mail@praxis-efg.de

In unserem Bundesland ist in allen Datenschutzangelegenheiten Ansprechpartner:

Name/Behörde: Prof. Thomas Petri, Bayerisches Landesamt für Datenschutzaufsicht
Anschrift: Wagmüllerstr. 18, 80538 München, Postfach 221219
Kontaktdaten: 089/212672-0; E-Mail: poststelle@datenschutz-bayern.de
Homepage: <https://www.datenschutz-bayern.de>

2. Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten sowie Art und Zweck von deren Verwendung

a) Beim Besuch der Website

Beim Aufrufen unserer Website www.praxis-efg.de werden durch den auf Ihrem Endgerät zum Einsatz kommenden Browser automatisch Informationen an den Server der Website gesendet. Diese Informationen werden temporär in einem sog. Logfile gespeichert. Folgende Informationen werden dabei ohne Ihr Zutun erfasst und bis zur automatisierten Löschung gespeichert:

- IP-Adresse des anfragenden Rechners,
- Datum und Uhrzeit des Zugriffs,
- Name und URL der abgerufenen Datei,
- Website, von der aus der Zugriff erfolgt (Referrer-URL),
- verwendeter Browser und ggf. das Betriebssystem Ihres Rechners sowie der Name Ihres Access-Providers.

Die genannten Daten werden durch uns zu folgenden Zwecken verarbeitet:

- Gewährleistung eines reibungslosen Verbindungsaufbaus der Website,
- Gewährleistung einer komfortablen Nutzung unserer Website,
- Auswertung der Systemsicherheit und -stabilität sowie
- zu weiteren administrativen Zwecken.



Die Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f DS-GVO.

Unser berechtigtes Interesse folgt aus oben aufgelisteten Zwecken zur Datenerhebung.

In keinem Fall verwenden wir die erhobenen Daten zu dem Zweck, Rückschlüsse auf Ihre Person zu ziehen.

b) Kontaktaufnahme

Bei der Kontaktaufnahme mit uns per E-Mail mail@praxis-efg.de werden die von Ihnen

mitgeteilte Daten (Ihre E-Mail-Adresse; ggf. Ihr Name und Ihre Telefonnummer) von uns gespei-

chert, um Ihre Fragen zu beantworten. Die in diesem Zusammenhang anfallenden Daten löschen wir, nachdem die Speicherung nicht mehr erforderlich ist, oder schränken die Verarbeitung ein, nach gesetzlichen Aufbewahrungsfristen.

c) Bei Anmeldung für unseren Newsletter

Sofern Sie nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DS-GVO eingewilligt haben, verwenden wir Ihre E-Mail-Adresse dafür, Ihnen regelmäßig unsere allgemeinen Klienteninformationen zu übersenden. Für den Empfang dieser Informationen ist die Angabe einer E-Mail-Adresse ausreichend. Die Abmeldung ist jederzeit möglich. Sie können Ihren Abmeldewunsch an mail@praxis-efg.de per E-Mail senden. Eine Abmeldung ist auch per Briefpost an Edeltraud Fischer-Graf, Rosenbühlstr. 2, 92253 Schnaittenbach oder telefonisch: 0171-3196957 möglich.

3. Weitergabe von Daten

Eine Übermittlung Ihrer persönlichen Daten an Dritte zu anderen als den im Folgenden aufgeführten Zwecken erfolgt **nicht**.

Wir geben Ihre persönlichen Daten nur an Dritte weiter, wenn:

- Sie Ihre nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DS-GVO ausdrückliche Einwilligung dazu erteilt haben, z. B. an einen anderen Dienstleister,
- die Weitergabe nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f DS-GVO zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen erforderlich ist und kein Grund zur Annahme besteht, dass Sie ein überwiegendes schutzwürdiges Interesse an der Nichtweitergabe Ihrer Daten haben,
- für den Fall, dass für die Weitergabe nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. c DS-GVO eine gesetzliche Verpflichtung besteht, sowie
- dies gesetzlich zulässig und nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b DS-GVO für die Abwicklung von Vertragsverhältnissen mit Ihnen erforderlich ist.

5. Betroffenenrechte

Sie haben das Recht, soweit Gesetze keine vorrangigen Verpflichtungen bestimmen:

- gemäß Art. 15 DS-GVO Auskunft über Ihre von uns verarbeiteten personenbezogenen Daten zu verlangen. Insbesondere können Sie Auskunft über die Verarbeitungszwecke, die Kategorie der personenbezogenen Daten, die Kategorien von Empfängern, gegenüber denen Ihre Daten offengelegt wurden oder werden, die geplante Speicherdauer, das Bestehen eines Rechts auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung oder Widerspruch, das Bestehen eines Beschwerderechts, die Herkunft ihrer Daten, sofern diese nicht bei uns erhoben wurden, sowie über das Bestehen einer automatisierten Entscheidungsfindung einschließlich Profiling und ggf. aussagekräftigen Informationen zu deren Einzelheiten verlangen;
- gemäß Art. 16 DS-GVO unverzüglich die Berichtigung unrichtiger oder Vervollständigung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen;



- gemäß Art. 17 DS-GVO die Löschung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit nicht die Verarbeitung zur Ausübung des Rechts auf freie Meinungsäußerung und Information, zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, aus Gründen des öffentlichen Interesses oder zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen erforderlich ist;
- gemäß Art. 18 DS-GVO die Einschränkung der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit die Richtigkeit der Daten von Ihnen bestritten wird, die Verarbeitung unrechtmäßig ist, Sie aber deren Löschung ablehnen und wir die Daten nicht mehr benötigen, Sie jedoch diese zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigen oder Sie gemäß Art. 21 DS-GVO Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt haben;
- gemäß Art. 20 DS-GVO Ihre personenbezogenen Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten oder die Übermittlung an einen anderen Verantwortlichen zu verlangen;
- gemäß Art. 7 Abs. 3 DS-GVO Ihre einmal erteilte Einwilligung jederzeit gegenüber uns zu widerrufen. Dies hat zur Folge, dass wir die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruhte, für die Zukunft nicht mehr fortführen dürfen und
- gemäß Art. 77 DS-GVO sich bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren. In der Regel können Sie sich hierfür an die Aufsichtsbehörde Ihres üblichen Aufenthaltsortes oder Arbeitsplatzes oder unseres Unternehmenssitzes wenden.

9. Widerspruchsrecht, soweit Gesetze keine vorrangigen Verpflichtungen bestimmen.

Sofern Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f DS-GVO verarbeitet werden, haben Sie das Recht, gemäß Art. 21 DS-GVO Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben oder sich der Widerspruch gegen Direktwerbung richtet. Im letzteren Fall haben Sie ein generelles Widerspruchsrecht, das ohne Angabe einer besonderen Situation von uns umgesetzt wird. Möchten Sie von Ihrem Widerrufs- oder Widerspruchsrecht Gebrauch machen, genügt eine E-Mail an mail@praxis-efg.de. Der Widerruf oder Widerspruch ist auch per Briefpost, Telefax oder telefonisch möglich.

10. Datensicherheit

Wir bedienen uns geeigneter technischer und organisatorischer Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre Daten gegen zufällige oder vorsätzliche Manipulationen, teilweisen oder vollständigen Verlust, Zerstörung oder gegen den unbefugten Zugriff Dritter zu schützen. Unsere Sicherheitsmaßnahmen werden entsprechend der technologischen Entwicklung fortlaufend verbessert.

11. Aktualität und Änderung dieser Datenschutzerklärung

Diese Datenschutzerklärung ist aktuell gültig. Sofern gesetzliche Änderungen oder Änderungen unserer Homepage dies erforderlich machen, wird die Datenschutzerklärung permanent aktualisiert.

**Bitte lesen Sie auf den nächsten Seiten weiter
zu meine Angeboten der Einzel- und Gruppenberatungen**



Einzelberatungen

Ich freue mich Sie in meinen Beratungsräumen in Schnaittenbach und in Sulzbach-Rosenberg begrüßen zu dürfen. Es ist selbstverständlich dass alles, was

Sie mir anvertrauen während unserer Zusammenarbeit der Verschwiegenheit unterliegt. Wenn Sie eine Zusammenarbeit mit Ihrem Haus-, Facharzt oder einem anderen Therapeuten wünschen, mache ich dies sehr gerne. Damit ich gut für Sie planen kann, bitte ich um eine verlässliche Termingestaltung. Sollten Sie einen Termin nicht einhalten können, geben Sie mir bitte mindestens zwei Tage vorher Bescheid (außer bei akuter Erkrankung), damit ich Ihnen die Beratungsgebühr nicht in Rechnung stellen muss.

Für die Beratung berechne ich eine Beratungsgebühr von 50 € je Stunde (entspricht vollen 60 Minuten). Jede weitere Viertelstunde wird mit 10 € berechnet. Bei telefonischer Beratung sind jeweils zehn Minuten frei. Im Regelfall reserviere Ich Ihnen ein Zeitfenster von 90 Minuten für eine Beratung. Sie entscheiden ob dies für Sie ausreichend ist, Sie gerne eher weniger oder mehr Zeit investieren möchten.

Falls Sie eine Beratung bei sich zu Hause wünschen, besprechen wir vorher gemeinsam die Fahrtkostenbeteiligung. Gerne erhalten Sie für die Begleichung der Rechnung eine Quittung. Wegen einer Abrechnung mit privaten Krankenkassenversicherungen oder –zusatzversicherungen erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Versicherungsanbieter.

Seminare und Gruppenangebote

Für Seminar- und Gruppenangebote bitte ich Sie herzlich, sich rechtzeitig anzumelden, damit ich gut planen kann. Meine Gruppenangebote sind stets mit begrenzter Teilnehmerzahl organisiert. Bei Verhinderung geben Sie mir bitte rechtzeitig, mindestens 3 Tage vorher, Bescheid - andernfalls wird die angegebene Teilnahmegebühr fällig.

Die Gebühren für Gruppenangebote finden Sie bei der jeweiligen Beschreibung. Ich bitte Sie um Ihr Verständnis, dass es in Ausnahmefällen zu Veränderungen in den Angeboten und Terminangaben kommen kann. In meinen monatlichen „**Praxisinfos**“, die ich als Newsletter per Mail an Interessierte verschicke erhalten Sie die aktualisierten Termine als Einladung, auch noch einmal zur Erinnerung. Sollten Sie in diesen Email-Verteiler aufgenommen werden wollen, dann schicken Sie mir bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Verteiler – Seminarinfos - Praxis EFG“.

Die Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind sowohl individuell als auch in Gruppen zu erlernen. Bitte melden Sie sich gerne bei mir für individuelle Absprachen.

Bitte beachten Sie, dass die Nutzung meiner Angebote sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppenarbeit, n i c h t den Besuch bei Ihrem Haus- oder Facharzt bei körperlichen oder seelischen Beschwerden und Symptomen ersetzt! Meine Beratungsangebote sind als ergänzende primär- und tertiärpräventive Maßnahmen einzuordnen bei denen ich sehr gerne mit Ihrem behandelnden Arzt kooperieren, wenn Sie dies wünschen.



**Kommunikation nach Rosenberg
– wertschätzend, wohlwollend
und gewaltfrei (GfK)**

Die Anleitung von Marshall B. Rosenberg zu einer Kommunikation die auf jede Form von Gewalt verzichtet ist eine Lebenshaltung, die befähigt, eigene Anliegen und Werte zu erfüllen ohne sich und beteiligte Menschen zu verbiegen oder Beziehungen zu beschädigen. Außerdem unterstützt sie eine wirksame Prävention auf gesundheitlicher Ebene durch Stressreduktion. Privat, im Beruf, in Wirtschaft und Politik ist die Anleitung von M.B. Rosenberg ein wertvolles Instrument um aus Konkurrenzverhalten zur Kooperation zu gelangen und mit einem wertschätzenden und wohlwollenden Miteinander auf Augenhöhe Frieden und Erfolg zu ermöglichen. Die Annahme der Gleichwertigkeit aller Menschen, das Interesse am Wohlbefinden aller Mitmenschen und die Bereitschaft zur Unterstützung "not-wendender" Bedürfniserfüllung beider Seiten, legt die Basis dafür.

Erkennen was ich wirklich brauche - Gefühle als Wegweiser nutzen - in Beziehungen aufrichtig und echt sein - unterschiedliche Vorstellungen kreativ und achtsam miteinander verbinden - ohne sich zu verbiegen - in einer Sprache die jeder verstehen kann - mit Lösungen die beide Seiten zufriedenstellen!

Diese wunderbare Methode biete ich Ihnen an zur Klärung und Lösungsfindung in herausfordernden Lebenssituationen, privat und beruflich, in Einzelberatungen und als Gruppenangebot in Form von Übungsabenden (siehe weiter unten!).

Seminar: „Mehr Entspannung durch eine wertschätzende Kommunikation“

Fr., 12.5.; Sa., 13.05.; Fr. 17.05., Sa., 18.05.2023 (freitags 17 bis 21 Uhr; samstags 10 bis 14 Uhr) - Teilnahmegebühr: 159 € Anmeldung bei der VHS Amberg-Sulzbach (www.vhs-as.de)

Derzeit biete ich selbst keine Einführungsseminare an. Sie können diese aber bei vielen Trainern und Trainerinnen im gesamten deutschen Raum machen, deren Adressen Sie auf den Seiten der Dachverbände der GfK in Deutschland oder beim internationalen Verband der GfK dem „Center of Nonviolent Communication CNVC“ finden. **Angebote zu Übungsabenden** finden Sie auf der nächsten Seite.

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!



**Übungsgruppen „GfK“ -
„Gut für mich sorgen und Beziehungen
achtsam und intelligent gestalten“**

Dieses Angebot gilt allen Interessierten, die einen Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. B. Rosenberg erlebt haben und diese konstruktive und achtsame Art des Miteinanders im eigenen Leben umsetzen möchten - beruflich oder privat. Wir stellen dabei gerne eigene Erlebnisse in den Mittelpunkt des Übens und wenden die 4 Schritte und die Schlüsselunterscheidungen der GfK ganz praktisch an. Die Matrix der „kollegialen Fallberatung“ dient uns im methodischen Vorgehen. Je nach Wunsch der Gruppe können auch „nur“ die Schlüsselunterscheidungen der GfK das zentrale Thema des Übungsabends sein.

Übungsnachmittag GfK – in Sulzbach-Rosenberg

Wann: donnerstags - jeweils von 15:30 bis ca. 17:30 Uhr

Die Termine werden individuell mit der Gruppe geplant und über den Emailverteiler der monatlichen Praxisinfos weitergeben (wenn Sie mir eine Email schicken kann ich Sie gerne in den Verteiler aufnehmen und über die aktuellen Termine informieren)

Übungsabend GfK- in Schnaittenbach

Wann: mittwochs – jeweils von 19 bis ca. 21 Uhr

Die Termine werden individuell mit der Gruppe geplant und über den Emailverteiler der monatlichen Praxisinfos weitergeben (wenn Sie mir eine Email schicken kann ich Sie gerne in den Verteiler aufnehmen und über die aktuellen Termine informieren)

Beitrag: in der Tradition der GfK-Übungsabende bitte ich die Teilnehmer um eine freiwillige Spende.

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!



„Philosophieren – Visualisieren - Meditieren“

"Meine Sicht der Welt – Deine Sicht der Welt"

Ideen, Vorstellungen, Philosophien zu verschiedenen Themen in gemütlicher Runde austauschen, neue Erkenntnisse erlangen und sich dabei weiterentwickeln!

Nicht nur was wir tun, sondern **vor allem was wir denken, bestimmt unsere Persönlichkeit, unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität.** Philosophen haben zu allen Zeiten versucht hier „Gedanken-Wege“ aufzuzeigen und uns bei unserem Suchen und Fragen nach Antworten zu unterstützen. Sowohl in der Einzelberatung als auch in Gruppen ist das Beschäftigen mit unseren eigenen Philosophien und denen großer Geister inspirierend und hilfreich - in der Gruppe macht besonders viel Spaß!

Im Dezember 2106 haben wir zum ersten Mal mit viel Neugierde und am Ende mit großer Zufriedenheit, eine neue Methode ausprobiert um ein, von uns ausgewähltes Thema, erkunden und erforschen zu können - „Dynamic Facilitation“ (Philosophieren-Visualisieren-Meditieren). Wir haben entschieden diese Methode weiterhin zu nutzen. Probieren Sie es selbst aus – es ist eine echte Bereicherung.

Themenvorschläge: *„Macht über andere Menschen ausüben – muss das sein?“*
„Bildung – was brauchen wir wirklich?“
Sokrates hat uns hinterlassen, dass es „DIE Wahrheit“ nicht gibt“
u.v.m....

Ich freue mich auf persönliche Themenvorschläge von Ihnen. Nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf.

Die Themen werden vor dem jeweiligen Treffen ausgewählt.

Die Termine gebe ich in den monatlichen Praxisinfos bekannt.

Teilnahmegebühr: 15 €

Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!



Autogenes Training (AT)

für Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit für Entspannung, Gesundheitsvorsorge und Persönlichkeitsentwicklung mit dem Autogenen Training nach Prof. Dr. H. J. Schultz - das bekannteste und erfolgreichste deutsche Entspannungsverfahren seit 100 Jahren!

Kurs: „AT für Anfänger“

Modalitäten: 8 x 90 Minuten – jeweils freitags **von 10 Uhr bis 11:30 Uhr (!)**

Kursgebühr: 129 €/Teilnehmer [Der Kurs ist bei der zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen zertifiziert (Kurs-ID 20201027-1246278)! Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse wegen Bezuschussung].

Wo: Schnaittenbach – Praxis EFG – Rosenbühlstr. 2, 92253 Schnaittenbach

Wenn möglich (Wetter) finden 1-2 Kurseinheiten im Kräutergarten als Outdoor-Veranstaltung statt.

Wann: 21.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05. | 19.05. | 26.05. | 16.06. | 30.06. 2023 (freitags 10 bis 11:30 Uhr)
26.09. | 10.10. | 17.10. | 24.10. | 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. 2023 (dienstags 19 bis 20:30 Uhr)

Übungsabende „AT für Fortgeschrittene“ (im Block)

Einmal im Monat treffen wir uns zum Üben und Dranbleiben - Entspannen und Wohlfühlen mit 2 Durchgängen Autogenem Training und jeweils einer Phantasiereisen. Eine wirksame Auszeit in der Wochenmitte. **Voraussetzung:** jeder Teilnehmer muss vorab einen Grundkurs Autogenes Training absolviert haben! **Jeweils als Kursangebot mit je 5 Treffen á 60 Minuten**

Wo: Sulzbach-Rosenberg, Ökumenische Sozialstation, Hofgartenstraße 10

Wann: immer freitags von 18 bis 19 Uhr

Block 1 Frühjahr/Sommer 2023 31.03. | 28.04. | 26.05. | 30.06. | 28.07.2023

Kurs 2 Herbst/Winter 2023/2024 22.09. | 20.10. | 17.11. | 19.01. | 16.02.2024

Kursgebühr je Block: 49 € - Anmeldung über die VHS Amberg-Sulzbach unter 09661-80294

!! AT und aPME auch als Individualkurs oder im „DUETT“ !!

Nicht immer ist es möglich sich auf die Planung einer kompletten Kursreihe einzulassen. Für diese Situation können Sie mit mir ganz auf Sie abgestimmt, **alleine (Individualkurs) oder zusammen mit einem/r PartnerIn (im Duett)**, dieses Entspannungsverfahren erlernen. Die Teilnahmegebühr richtet sich dann nach den vereinbarten Terminen und wird natürlich zu zweit deutlich günstiger. **Gerne berate ich Sie auch begleitend zu Online-Kursen**, die Sie über Ihre Krankenkasse oder andere Anbieter absolvieren.

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!



Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung aPME

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Die Methode ist höchst effektiv und leicht erlernbar. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME zudem für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Die Progressive Muskelentspannung ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und eine ideale Einübung in die Praxis der Achtsamkeit.

Kurs: aPME für Anfänger

Modalitäten: 8 x 90 Minuten – jeweils dienstags von 19 bis 20:30 Uhr

Kursgebühr: 129 €/Teilnehmer [Der Kurs ist zertifiziert bei der GKV (Kurs-ID 20200630-1211061) und wird daher durch Ihre Krankenkasse bezuschusst – bitte erkundigen Sie sich vorab über die Modalitäten].

Wann: 18.04. | 25.04. | 02.05. | 09.05. | 16.05. | 23.05. | 13.06. | 20.06. (dienstags von 19 bis 20:30 Uhr)

Wann: - 22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 10.11. | 17.11. (freitags von 10 bis 11:30 Uhr)

Wo: Praxis EFG – Schnaittenbach, Rosenbühlstraße 2

Wenn es wetterbedingt möglich ist, finden einzelne Kurseinheiten als Outdoor-Veranstaltungen im Kräutergarten statt!

Übungsabende: aPME für Fortgeschrittene (im Block)

Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Üben. 5 Treffen mit je 60 Minuten Dauer sind in im Block buchbar. **Voraussetzung:** Teilnehmer müssen über Grundkenntnisse in Progressiver Muskelentspannung verfügen!

Wann: immer mittwochs von 19 bis 20 Uhr

Wo: Praxis EFG - Rosenbühlstraße 2 in Schnaittenbach

Block 1 Frühjahr/Sommer 2023 15.03. | 19.04. | 10.05. | 14.06. | 19.07.2023

Block 2 Herbst/Winter 2023/2024 13.09. | 11.10. | 22.11. | 24.01 | 21.02.2024

Teilnahmegebühr je Block: 49 € - Anmeldung über die VHS Amberg-Sulzbach Tel. 09661-80294.

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen



„BioLogisches Heilwissen“

Wie Körper, Geist und Seele miteinander kooperieren

Gerade weil **der liebe Gott „nicht würfelt“** (wie Einstein schon wusste) und die Entstehung von Krankheit auch gar nicht vor uns geheim halten wollte, hat er **uns Spuren hinterlassen**, die eng verwobene Kooperation von Körper, Geist und Seele zu verstehen und im Hinblick auf Sinnhaftigkeit und Entstehung von Krankheit zu interpretieren.

Das „BioLogische Heilwissen“, das ich durch die Interessensgemeinschaft um Rainer Körner HP, kennen und schätzen gelernt habe, hält hier ein sehr erhellendes Wissen bereit um uns bei der „Spurensuche“ nach dem **Sinn von Krankheit und den Fragen nach dem „Warum DIESE Krankheit und warum JETZT?“** auf die Spur zu kommen. Das Verfolgen der „gelegten Spuren“ ist dabei eine beinahe detektivische Forschungsarbeit und leistet einen wertvollen Erkenntnisbeitrag im Umgang mit herausfordernden Krankheiten, zu der ich Sie ganz herzlich in meiner Einzelberatung einladen möchte.

Das Arbeiten und der Erkenntnisgewinn mit dem BioLogischen Heilwissen ersetzen keinesfalls die Behandlung durch Haus- oder Fachärzte!! Eine schulmedizinische Behandlung sollte deshalb nicht abgebrochen werden. Eine interessierte Kooperation der unterschiedlichen Perspektiven auf Krankheitsentstehung wäre eine wünschenswerte Nutzung, die jeden echten Forschergeist beflügeln kann und dem Genesungsprozess dient.

In der Arbeitsgruppe zum BioLogischen Heilwissen können Sie dieses spannende Hintergrundwissen zu unterschiedlichen Krankheitsbildern kennenlernen und/oder vertiefen - für interessierte „Neulinge“ und ehemalige Kursteilnehmer! Jeweils einmal im Quartal trifft sich die AG-BHW um 19 Uhr zu Austausch und Übung in der Praxis von Heilpraktiker Robert Kellner in Regensburg bzw. aktuell als Online- oder Hybridveranstaltung.

Ausbildungsseminare und Vorträge zum BioLogischen Heilwissen können Interessierte in Regensburg bei HP Robert Kellner und in der Jachenau bei HP Rainer Körner absolvieren.

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!



„Schmerzliga (SML) – Gesprächskreis“

Für Menschen mit chronischen Schmerzen unterschiedlicher Ursache!

Dieses Angebot ist aus dem Kursangebot „Mit Schmerzen konstruktiv umgehen“ entstanden.

Ein Angebot der „Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz“, Sulzbach-Rosenberg von der Deutschen Schmerzliga e.V., in Zusammenarbeit mit dem St. Anna-Krankenhaus Sulzbach-Rosenberg.

Mit den Sorgen und Nöten einer chronischen Schmerzkrankheit gesehen und gehört werden – kreative Lösungen finden für wichtige Bedürfnisse - Entspannung üben. In der Gemeinschaft Gleichgesinnter und unter achtsamer Begleitung und Anleitung gelingt dies leichter. Angesprochen werden Themen wie Stress, Leistungsfähigkeit, Ängste Ziele, Kommunikation, Beziehungen etc.. Diese Themen entsprechen den Inhalten der psychologischen Bausteine in den Schmerzkliniken und dienen damit auch der Integration des dort Gelernten in den Alltag nach einem Schmerzklinikaufenthalt oder als Übergangsangebot bis eine Schmerzklinik besucht werden kann.

Termine 2023:

**25.01 | 22.02. | 22.03. | 19.04. | 17.05. | 21.06.
19.07. | 20.09. | 18.10. | 22.11.**

Wann: jeweils Mittwoch von **09:30 – 11:30 Uhr**

Wo: im St. Anna Krankenhaus Sulzbach-Rosenberg – Gruppenraum beim Speisesaal

Gebühr: 3 €; für Mitglieder der Schmerzliga SML ist die Teilnahme kostenfrei;

*Die Treffen der **Selbsthilfegruppe „Chronischer Schmerz, Sulzbach-Rosenberg“** der Deutschen Schmerzliga finden regelmäßig **am 1. Mittwoch jeden Monats ab 19 Uhr** im St. Anna-Krankenhaus in Sulzbach-Rosenberg statt. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen. Bei Vorträgen wird ein Unkostenbeitrag von 3 € für Nichtmitglieder erhoben. Aktuelle Infos gibt es über Homepage, Email und WhatsApp-Gruppe der SML bzw. bei Maria Boßleunter Tel. 09661/2994!*

Das Krankenhaus St. Anna Sulzbach-Rosenberg unterstützt die Selbsthilfegruppe in kongenialer Art und Weise!! Vielen Danke dafür!

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen



Psychologische Schmerzbewältigung Für Menschen mit Schmerzen unterschiedlichster Ursache

„Mit Schmerzen konstruktiv umgehen“

Seit Januar 2007 habe ich neben den Einzelberatungen für Mitglieder der Selbsthilfegruppe „chronischer Schmerz Sulzbach-Rosenberg e.V. der Deutschen Schmerzliga“ regelmäßig den Kurs „Mit Schmerzen konstruktiv umgehen“ angeboten. Die vielen positiven Rückmeldungen haben mich bestärkt dieses Angebot aufrecht zu erhalten bis es möglich sein wird im Landkreis Amberg ein ähnliches Angebot an einer Klinik für chronisch schmerzkrank Menschen zu bekommen.

Nun gibt es seit Februar 2016 am Klinikum ST. MARIEN in Amberg endlich die lange erwartete Schmerzambulanz. Ab Juni 2016 kann dort nun auch ein ambulantes Schmerzklinateilangebot an den Start gehen.

Aus diesem sehr erfreulichen Grund habe ich das Angebot dieses Schmerzkurses für die Selbsthilfegruppe in dieses Klinikangebot auslaufen beendet. Im Sinne einer Kooperation und hilfreichen Fortführung des Schmerzklinateilangebotes werde ich jedoch auf **die Fortführung der Themen im Rahmen des Schmerzliga-Gesprächskreises (siehe oben!!) achten**. Damit kann das in der Schmerzambulanz erlernte im Gesprächskreis noch einmal nachbearbeitet und intensiviert werden.

Seit 2021 bietet die Koordinationsstelle der Selbsthilfegruppen in AM und AS unter Leitung von Frau Kerstin Bauer einen **Kurs „INSEA-Aktiv“** an, der dem Umgang mit einer chronischen Erkrankung dient und bei dem die Teilnahme kostenlos ist.

Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich für das Vertrauen der vielen Kursteilnehmer das mir in all den Jahren entgegenbracht wurde und für all das was ich von meinen Kursteilnehmer noch hinzulernen durfte.

Ich freue mich auf eine wertschätzende und unterstützende Zusammenarbeit mit den Schmerzärzten der Schmerzambulanz des Klinikums St. Marien in Amberg und der Amberger Koordinationsstelle Selbsthilfe und wünsche allen ein erfolgreiches Arbeiten mit und für die an chronischen Schmerzen erkrankten Menschen.

Mit herzlichen Grüßen - Ihre Edeltraud Fischer-Graf