Praxis Edeltraud Fischer-Graf

PRAXIS EFG

Stand - Januar 2026

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 einem abgeschlossenen Studium in Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik ist mir die Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit und Lebensfreude das wichtigste Anliegen. Mit welchen Einzel- und Gruppenangeboten ich Sie dabei primär- und tertiärpräventiv unterstütze, erzähle ich Ihnen auf den folgenden Seiten

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:

- *Psychotherapie ergänzend oder unterstützend zur medizinischen Therapie, Gesundheitsberatung und gesundheitspädagogische Angebote in Einzel- und Gruppenterminen mit Anleitung zu Stressbewältigung („Sicher und Gelassen im Stress" nach Kaluzza, ZPP-zertifiziert) und Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung (beides ZPP-zertifiziert), Heart Math, Tiefenentspannung*
- *Psychologische Beratung und Begleitung, auch in Krisen- und Trauersituationen*
- *Anleitung zu einer bedürfnis- und werteorientierten Kommunikation nach M. B. Rosenberg)*
- *Bedürfnis- und werteorientiertes Coaching (berufliche und private Themen)*
- *Therapeutische 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 chron. Erkrankungen, Schmerz-, Tumor- und psych. Erkrankungen (ergänzend zu ärztlicher Therapie)*
- *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.

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de

Praxis Edeltraud Fischer-Graf

PRAXIS EFG

Im Anschluss an die Datenschutzerklärung finden Sie alle Informationen zu meinen Angeboten zu Einzelberatungen und 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 gespeichert, um Ihre Fragen zu beantworten. Die in diesem Zusammenhang anfallenden Daten löschen wir, nachdem die Speicherung nicht mehr erforderlich ist, oder schränken die Verar-beitung ein, nach gesetzlichen Aufbewahrungsfristen.

c) Bei Anmeldung für unseren Newsletter und/oder Nutzung von WhatsApp

Sofern Sie nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DS-GVO eingewilligt haben, verwenden wir Ihre E-Mail-Adresse bzw. Ihre Handynummer dafür, Ihnen regelmäßig unsere allgemeinen Klienteninformationen zu übersenden bzw. Ihnen Termininformationen zukommen zu lassen. Für den Empfang dieser Informationen ist die Angabe einer E-Mail-Adresse bzw. die Handynummer ausreichend. Bei der Nutzung von WhastApp bedenken Sie bitte dass dies ein Dienst der Meta Plattform ist, die NICHT DSGVO-konform ist. Die darüber versendeten Daten können auf Servern außerhalb der EU verarbeitet werden und können ein Risiko für die Sicherheit unserer Daten darstellen. Die Abmeldung ist jederzeit möglich. Sie können Ihren Abmeldewunsch an mail@praxis-efg.de per E-Mail senden bzw. die WhatsApp-Verbindung einfach löschen und meine Adresse aus Ihrem Telefonverzeichnis nehmen. Eine Abmeldung ist auch per Briefpost an Edeltraud Fischer-Graf, Rosenbühlstr. 2, 92253 Schnaittenbach 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 Verarbeitungs-zwecke, 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 Be-stehen 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 Wider-spruchsrecht, 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 - Stand 01-2026

Bitte lesen Sie auf den nächsten Seiten weiter zu Terminen und Rahmenbedingungen meiner Angebote für Einzel- und Gruppenberatungen

Praxis Edeltraud Fischer-Graf

PRAXIS EFG

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.*
*Für eine supportive/additive Psychotherapie ist dies sogar Voraussetzung. 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 auf Honorarstellung verzichten kann.*

***Für die Beratung berechne ich eine Beratungsgebühr von 60 € 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 90Minuten 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 Krankenversicherungen 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, zu Zweit im „Duett“ als auch in Gruppen zu erlernen. Bitte melden Sie sich gerne bei mir für persönliche 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 ersetzt – weder bei körperlichen noch bei psychischen Symptomen! Meine Praxisangebote sind als ergänzende primär- und tertiärpräventive Maßnahmen einzuordnen. Ich kooperiere dabei sehr gerne mit Ihrem behandelnden Arzt – Ihr Einverständnis vorausgesetzt.

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de

Praxis Edeltraud Fischer-Graf

PRAXIS EFG

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. Darüber hinaus hilft sie authentisch und mit mehr Sicherheit die eigene Lebensspur zu finden und dem eigenen Werten zu folgen.

Meine eigene Lebenspur finden - 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 besseres gegenseitiges Verstehen ermöglicht und hilft Lösungen zu finden ☺.

Diese wunderbare Methode biete ich Ihnen für private und berufliche Themen an, in Einzelberatungen und als Gruppenangebot. Zum Kennenlernen lade ich Sie zu einem Einführungsseminar und zu Übungsabenden (siehe weiter unten!) ein:

Seminar: „Der eigenen Spur folgen“
Eigene Werte und Bedürfnisse authentisch und kreativ erfüllen

Montags: 21.09.26 | 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10.2026 *- jeweils von 19 bis 21:15 Uhr*

Teilnahmegebühr: 129 € - Anmeldung per Mail oder unter 0171 3196957

Weitere themenspezifische Seminare und Jahresausbildungen finden Sie bei vielen tollen Trainern und Trainerinnen im gesamten deutschen Raum machen bei den Dachverbänden der GfK in Deutschland oder beim internationalen Verband der GfK dem „Center of Nonviolent Comunication CNVC“ finden.
Angebote zu Übungsabenden bei mir *finden Sie auf der nächsten Seite.*

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de

Praxis Edeltraud Fischer-Graf
PRAXIS EFG

Übungsgruppen „Kommunikation“

„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 lebensdienliche und achtsame Art des Gestaltens und 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 die Schlüsselunterscheidungen der GfK das zentrale Thema des Übungsabends sein. Diese unterstützen die Entwicklung des Mindsets in der GfK als Ausgangspunkt für die wohlwollende und friedensfördernde Kommunikation auf Augenhöhe.

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 Mailverteiler 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!

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de

Praxis Edeltraud Fischer-Graf

PRAXIS EFG

„Biografische Arbeit“

Lebens-Schätze bergen!

Biografie - Gesundheit - Biografie

„Meine Möglichkeiten – meine Schätze – Meine Grenzen!“
Biografische Ereignisse und ihre Wirkung auf die Gesundheit
Lassen Sie es uns gemeinsam hinschauen, verstehen, gestalten!

In jeder noch so kleinen Eichel steckt das Potential für einen Eichenbaum. Wie er sich entwickelt und welches Potential er entfalten kann oder noch entfalten wird, hängt von vielen Aspekten ab – sowohl von inneren (z.B. genetische Disposition) als auch äußeren Einwirkungen z.B. Boden, Standort, Wind, Wetter, Fressfeinde, Forstwirte etc. (markante Ereignisse). Diese beeinflussen die Entwicklung der Eiche – äußerlich sichtbar oder unsichtbar nur im Inneren.

Bildquelle: pixabay - kostenlos

Mit dem menschlichen Potential verhält es sich sehr ähnlich.

Doch Achtung … aus einer Eichel wird IMMER eine Eiche – NIEMALS eine Kiefer!!
…. und die Eichel ist völlig einverstanden damit! Sie auch??

Lassen Sie uns Gelungenes miteinander Feiern, dann schauen wir zu Sinnzusammenhängen und was darüber hinaus noch möglich ist zu entwickeln!

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de

Praxis Edeltraud Fischer-Graf
PRAXIS EFG

Weiterlesen auf der nächsten Seite

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 mehr als 100 Jahren!

Kurse für Anfänger werden auf Anfrage gerne angeboten (ZPP-zertifiziert)

Teilnehmeranzahl: 6 bis max. 12 Personen (bitte kontaktieren Sie mich gerne)

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 zu buchen.*

Wo: in den Räumen der VHS Amberg*-Sulzbach, Obere Gartenstr.3 92272 Sulzbach-Rosenberg*
Wann: immer freitags von 17:30 bis 18:30 Uhr

Block *Frühjahr/Sommer 2026* *27.03.2026 | 24.04. | 22.05. | 19.06. | 17.07.2026*
Block *Herbst/Winter 2026/2027* *18.09.2026 | 23.10. | 20.11. | 22.01. | 19.02.2027*
Anmeldung über die VHS Amberg-Sulzbach unter 09621 39-7700 - Kursgebühr je Block: 49 €

☺ 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 ParnterIn (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 oder absolviert haben und nun in den Alltag integrieren möchten.*

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!

Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung aPME und Atemlenkung zur Verbesserung der Herzkohärenz (Heart Math)

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 achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung (aPME) ist eine ideale und alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und eine ideale Einübung in die Praxis der Achtsamkeit.

Thema: „Bei mir Ankommen" – Zeit für mich zum Regenerieren und Genießen

***„Entspannungsimpulse" mit aPME für** (Fortgeschrittene der PME)*

***Wann:** jeweils **freitags** (bzw. donnerstags) um 18 Uhr*
16.01. | 13.02. | 06.03. | 09.04. | 08.05.2026
***Wann:** jeweils **mittwochs** um 10 Uhr*
03.06. | 08.07. | 16.09. | 07.10. | 11.11.2026
Bei gutem Wetter treffen wir im Kräutergarten!

RaumZeit
IMPULSE für mehr Gesundheit & Lebensfreude
Edeltraud Fischer-Graf & Manuela Meier
92253 Schnaittenbach - Rosenbühlstr. 2
1.Stock, Eingang im Rosengarten

„Atemimpulse" zur Verbesserung der Herzkohärenz (**Heart Math für Anfänger**)"

***Wann**: jeweils **mittwochs** um 10 Uhr*
28.01. | 25.02. | 25.03. | 22.04. | 27.05. 2026

***Wann**: jeweils **freitags** um 18 Uhr*
19.06. | 24.07. | 25.09. | 30.10. |04.12.2026

Bei gutem Wetter treffen wir uns im Kräutergarten!

RaumZeit
IMPULSE für mehr Gesundheit & Lebensfreude
Edeltraud Fischer-Graf & Manuela Meier
92253 Schnaittenbach - Rosenbühlstr. 2
1.Stock, Eingang im Rosengarten

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de

Praxis Edeltraud Fischer-Graf
PRAXIS EFG
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 2026:

21.01 | 18.02. | 18.03. | 15.04. | 20.05. |
17.06. | 15.07. | 23.09. | 21.10. | 18.11.2026

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

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de

Praxis Edeltraud Fischer-Graf

PRAXIS EFG

„Sicher und Gelassen im Stress“

nach Prof. Kaluzza

Das Präventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“ als 8-Wochen-Programm“ zielt ab auf eine Reduktion stressbedingter Gesundheitsrisiken durch eine Förderung von individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von Alltagsbelastungen. Das Kurskonzept ist von Prof. Dr. G. Kaluzza entwickelt worden und wird seit vielen Jahren erfolgreich angewendet. Es ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt und kann damit bezuschusst werden.

Inhaltlich steht im auf unserem Programm das „3 x 4 der Stresskompetenz“:

- ***Regenerativen Stresskompetenzen****: Aufbau regenerativer Aktivitäten zum Belastungsausgleich*
- ***Mentalen Stresskompetenzen****: Aufbau stressvermindernder Einstellungen und Denkmuster*
- ***Instrumentellen Stresskompetenzen****: Aufbau von Problemlöse- und Selbstmanagementkompetenzen zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Alltagsbelastungen*

Kurse „Sicher und Gelassen im Stress“ für Gruppen werde ich über die VHS in Sulzbach-Rosenberg anbieten bzw. in meinem Praxisraum in Schnaittenbach. *Bitte informieren Sie sich über www.vhs-as.de und über die Online-Plattformen Ihrer Krankenkassen (die Kurse sind bei der ZPP zertifiziert und können bezuschusst werden!). Geplant sind folgende Termine:*

Kurs 8-teilig – jeweils montags: 13.04.2026 | 20.4. | 04.05. | 11.05. | 18.05. | 08.06. | 15.06. | 22.06. - *von 19 bis 20:30 Uhr*

Als 2-Tageskurs*: am Samstag 7.2. und Sonntag, 8.2.2026 von jeweils 10 Uhr bis 17 Uhr*

Als 2-Tageskurs*: am Freitag, 01.05. und Samstag, 02.05.2026 jeweils von 10 Uhr bis 17 Uhr*

Teilnahmegebühr: *129 €/Person*

(der Kurs ist ZPP-zertifiziert! Fragen sie bei Ihrer Krankenkasse wegen der Bezuschussung)

Einen Impulsvortrag dazu finden Sie bei der VHS Sulzbach-Rosenberg:

Thema: ***Einführungsworkshop zum Kurs*** *„Das 3 x 4 der Stresskompetenz (nach Kaluzza)“ -*
Termin: Mittwoch, 18.3.2026 um 19 Uhr bei der VHS-AS in Sulzbach-Rosenberg,
Obere Gartenstr.3; Anmeldung siehe VHS-AS - Tel. 09621 – 39-7700.

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de

Praxis Edeltraud Fischer-Graf

PRAXIS EFG

„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****, um die eng verwobene Kooperation von Körper, Geist und Seele zu verstehen und im Hinblick auf Sinnhaftigkeit und Therapiemöglichkeiten zu interpretieren.*

Das „BioLogische Heilwissen“, das ich durch die Interessensgemeinschaft um Rainer Körner HP (Jachenau), kennen und schätzen gelernt habe, hält hier ein sehr erhellendes Wissen bereit um uns bei den ***„Fragen“ nach dem Sinn und dem „warum DIESE Krankheit und warum JETZT?“*** *auf die Spur zu kommen. Das Verfolgen der „gelegten Spuren“ ist eine beinahe detektivische Arbeit, von der nicht nur Sie, sondern auch die Forschungsarbeit der Interessensgemeinschaft profitiert.*

Ich lade Sie ganz herzlich dazu ein - sowohl in meiner Einzelberatung als auch zu den Gruppenangeboten der Interessensgemeinschaft BioLogisches Heilwissen.

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 offene und interessierte Kooperation der unterschiedlichen Perspektiven auf Krankheitsentstehung wäre eine wünschenswerte Nutzung, die jeden echten Forschergeist beflügelt 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.* ***Bitte melden Sie sich gerne bei mir dafür an.***

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

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse an meinen Angeboten und, freue mich Sie bei meinen Angeboten begrüßen zu dürfen und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B. A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Privatpraxis: Rosenbühlstr. 2 in 92253 Schnaittenbach und Uhlandstraße 10 in 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mobil: 0171 3196957 | E-Mail: mail@praxis-efg.de