

# Haus Lichtblick-sol\*

## Wohlfühl- und Gesundheitsarrangements:

- Ihre Gesundheitsvorsorge/Nachsorge. Das können Sie für sich tun: Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Gesundheit und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte!
- Körpertherapie und Psychotherapie (Therapie- und Meditationsraum) • Arbeit mit Methoden der Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers, Systemische Einzel-Paar- und Familientherapie, Aufstellungsarbeit u.m.
- Diverse Entspannungsverfahren
- Kleines auf Sie abgestimmtes Gymnastikprogramm mit Atemübungen /Meditation/Ayurveda-Massagen
- Verschiedene Bäder, Thermalbadbesuch/Aqua-Healing, Saunabesuch • Schöne Wander- und Spazierwege in ruhiger Natur
- Vegetarische Verpflegung, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, verschiedene Heilkräuterteesorten (Bioprodukte)

Es steht Ihnen eine komfortable und schöne Gästewohnung (Küche, Bad mit Badewanne, Toilette mit Bidet, Doppelbett (bei Bedarf Beistellbett), Telefon, TV mit DVD) mit herrlichem Ausblick in ruhiger Ortsrandlage zur Verfügung. Sicher werden Sie sich hier richtig wohlfühlen!

Kommen Sie alleine oder in Begleitung (Partner, pflegende Angehörige oder Kinder) und schöpfen Sie wieder neue Kraft für den Alltag.



Cornelia Schellenberg



Seit 1980 im medizinischen Bereich tätig, seit 1988 Krankenschwester (langjährige Erfahrung in den Bereichen: Rehabilitation, Innere Medizin, Onkologie, Sterbebegleitung, Paraplegiologie, Psychotherapie und Psychosomatik, Häusliche Krankenpflege)

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Ayurveda-Massage-Therapeutin

Mitglied im Verband  
freier Psychotherapeuten (VFP)

**Termine nach Vereinbarung / für Selbstzahler**

## Haus Lichtblick-sol\*

Nußfeldstraße 20, 76332 Bad Herrenalb-Rotensol  
Telefon: 07083 932839, e-mail: Lichtblick-sol@t-online.de  
www.lichtblick-sol.de

# Psychologische Beratung und Therapie Wieder gut fühlen



# Endlich wieder aufatmen und gut fühlen

Finden Sie neuen Mut und Kraft für Ihre Entscheidungen.  
Entdecken Sie wieder Freude und Sinn am Leben.

In gemeinsamen Gesprächen – bezogen auf Ihre ganz persönliche Situation, sowie Ihr privates und/oder berufliches Umfeld – erarbeiten wir erste Schritte für eine wohltuende, ziel- und lösungsorientierte Veränderung.

Hilfreiche Unterstützung bei körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen. Werden Sie aktiv beim Selbstheilungsprozeß und tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden. Blockaden und Verspannungen können gelöst werden. Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Regenerieren Sie Ihr inneres „Ich“, finden Sie innere Ruhe und tanken Sie neue Lebensenergie.



# Neue Impulse erhalten und neue Wege gehen

Krisen als Chancen begreifen und nutzen. Lernen, mit neuer Lebenssituation umzugehen. Kraft und Mut finden, das Negative ins Positive umzudeuten/oder umzuwandeln.

## **Erholungsurlaub für Körper und Seele**

In der Genesungszeit, in Zeiten seelischer Not, in Krisenzeiten, bei Sinnfindung nach/bei schwerer und langer Krankheit, z. B. bei chronischen Erkrankungen, nach Chemotherapie, nach Operationen.

- Hilfe bei Trauerverarbeitung
- Beratung bei Suchtproblematiken
- Partnerschaftliche und familiäre Problembearbeitung/Therapie
- Liebeskummersprechstunde und weitere Themengebiete

Bei Bedarf und auf Wunsch während Ihres Aufenthaltes gerne professionelle Krankenpflege (Grund- und Behandlungspflege) - ggf. nach Absprache mit Ihrem Hausarzt – sowie Betreuung nach vorheriger Absprache und Planung möglich!

# Individuelle Beratungen und Behandlungen

Speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt – nach ausführlichem Vorgespräch.

## **Entlastende und unterstützende Gespräche führen**

Psychotherapeutische Therapieangebote nach dem Heilpraktikergesetz, Arbeit mit Methoden aus der:

- Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers
- Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie
- Verhaltenstherapie
- Suchtberatung
- Entspannungsverfahren und weitere Themengebiete

## **Körpertherapeutische Methoden:**

- Verschiedene Ayurveda-Wohlfühl-Massagen
- Diverse Entspannungsverfahren, progressive Muskelentspannung...
- Kleines Gymnastikprogramm auf Ihr körperliches Befinden individuell abgestimmt

Einzelne Therapietage/Therapiewochen (auch an Feiertagen), Wochenenden, sind buchbar – individuelle Absprache des auf Sie ganz speziell ausgerichteten Therapie-Wunsch-Angebotes.