



geb. 1960, 1 Sohn

- Studium der Psychologie
- Aus- u. Weiterbildungen in klientenzentrierter Gesprächstherapie, Psychodrama und integrativer Gestalttherapie
- seit 1991 Arbeit mit suchtkranken Menschen im stationären und ambulanten Bereich
- in den letzten Jahren v.a. Beschäftigung mit Schamanismus und spirituellen Heilsansätzen
- Ausbildung in Klangenergie

Dr. Renate Essl
Klinische Psychologin u. Psychotherapeutin
Schurzgasse 60
1120 Wien
Tel.: 0650/8043611
mail: renate.essl@gmx.at
<http://www.renate-essl.at/>

Was vor uns liegt
und was hinter uns liegt,
sind Kleinigkeiten
im Vergleich zu dem,
was in uns liegt.
Und wenn wir das,
was in uns liegt,
nach außen in die Welt tragen,
dann geschehen Wunder.

Henry David Thoreau

Psychotherapie

Therapie mit Klangschalen

Dr. Renate Essl
Klinische Psychologin u.
Psychotherapeutin

Therapie mit Klangschal

Klangschal kommen aus dem asiatischen Raum und wurden schon vor über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst angewendet.

Nicht nur, dass die Klangschale uns mit ihren Klängen regelrecht verzaubern kann, sie wirkt vor allem durch die Wellen, die sie beim Anschlagen aussendet und damit unseren Körper und jede einzelne Zelle in eine sanfte Schwingung versetzt.

So kann sehr schnell ein **tiefer Entspannungszustand** erreicht werden, in dem sich innere Unruhe, Verspannungen und Blockaden lösen können.

Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und das Immunsystem gestärkt.



entspannen

loslassen

harmonisieren

stärken

genießen

Wenn ...

- Sie sich wünschen, neugierig und offen auf andere Menschen zugehen zu können...
- Sie einen Weg finden wollen, wie Sie Ihre Beziehungen glücklicher und für Sie stimmiger leben können...
- Sie es satt haben, sich von Verantwortungen und Verpflichtungen niederdrücken zu lassen...
- Sie gerne Ihren Unmut und Ärger frei ausdrücken wollen, in Wirklichkeit aber alles in sich hineinfressen...
- körperliche Beschwerden Sie immer wieder darauf aufmerksam machen, dass etwas nicht passt – und Sie sich und Ihren Körper endlich verstehen wollen...
- Sie sich wünschen, von Abhängigkeiten und Süchten loslassen zu können...
- Sie unglücklich und unzufrieden sind und sich fragen - wo liegt eigentlich mein Platz, mein Sinn und meine Bestimmung?...
- Sie einfach einmal entspannen und sich etwas Wohltuendes gönnen wollen...

Psychotherapie

Es gibt Gefühlszustände - Ängste, Trauer, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung, Schmerz,... - die uns immer wieder am freudvollen Leben hindern.

Warum ist das so? Sie möchten das gerne verstehen und daran etwas ändern?

Mit Begleitung und professioneller Unterstützung können Sie Ihre Kraft und Ihre Ressourcen finden.

Ihre Entscheidung, sich auf diesen Weg zu begeben und sich darauf einzulassen, ist der erste Schritt in eine neue Lebenssituation.

Sie bestimmen in diesem Prozeß das Tempo, das Ziel und wie weit Sie gehen wollen.

Aus verschiedenen **Methoden** - vertiefende Gespräche, Arbeit mit kreativen Medien wie Malen und Zeichnen, Rollenspiele, Aufstellungsarbeit, Entspannungsübungen, schamanische Trommelreisen u.a. - geht es darum, immer wieder die für Sie entsprechende Wahl zu treffen.

Methoden sind Werkzeuge.

Welche für Sie jeweils passend sind, wählen wir gemeinsam aus.