



## Profil

- Geboren 1961
- Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum
- Rund 15-jährige Business-Erfahrung bei führenden Unternehmen in Personalentwicklung, Coaching, Beratung
- Ausbildung zur Heilpraktikerin am Zentrum für Naturheilkunde
- Seitdem integrierte Anwendung von Psychologie und Naturheilverfahren
- Dozentin am Zentrum für Naturheilkunde, München

## Mitgliedschaften

- Bund Deutscher Heilpraktiker und Naturheilkundiger BDHN
- International College of Applied Kinesiology Deutschland ICAK-D

## Was ist in meiner Praxis „anders“?

- Die besonders ausführliche Anamnese, mit der wir den Ursachen Ihrer Symptome auf den Grund gehen
- Meine selbst erprobten, sehr effektiven Methoden, durch die Sie viel Zeit (und Geld) sparen können
- Psychologie in Kombination mit Naturheilkunde, individuell eingesetzt nach Ihren Bedürfnissen und Ihren Prioritäten

**Ich nehme mir gern Zeit für Sie und Ihre ganzheitliche Therapie in meiner Praxis am Auer Mühlbach – idyllisch und doch zentral gelegen.**

## Kontakt

Naturheilpraxis  
Brigitte Gudra  
Birkenleiten 15  
81543 München

Telefon: 089 66 61 04 54  
Mobil: 0172 61 59 439  
info@naturheilpraxis-gudra.de  
[www.naturheilpraxis-gudra.de](http://www.naturheilpraxis-gudra.de)

?  
**Angst  
vor der  
Zahnbehandlung**  
?

**EMDR  
und  
Applied Kinesiology  
können Ihnen  
helfen...**

**Naturheilpraxis**

**Brigitte Gudra  
Diplom-Psychologin  
Heilpraktikerin**

## EMDR

EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilisierung und Neuverarbeitung durch Augenbewegungen), ist eine seit Jahrzehnten bewährte Methode zur Behandlung von psychischen Belastungen.

### Wie funktioniert EMDR?

Unverarbeitete negative Erlebnisse können zu folgenden Symptomen führen:

- Konzentrationsmangel
- Gedächtnislücken
- Übersteigertes Kontrollbedürfnis
- Verlust von Lebensfreude
- Geringes Selbstwertgefühl
- Unfähigkeit zu trauern
- Pessimismus
- Gefühl von Wehrlosigkeit
- Innere Unruhe
- Ängste jeder Art
- Vermeidungsverhalten (Gedanken, Gefühle, Orte)
- Panikattacken
- Alpträume
- Wutanfälle
- Zwänge
- Ständiges Wiedererleben der negativen Erlebnisse

Über geführte Augenbewegungen oder andere sanfte Methoden lässt sich ein Zugang zur Auflösung der ursächlichen psychischen Belastungen finden.

## Angst vor der Zahnbehandlung?

Gehören Sie auch zu den ca. 12,5 Mio. Menschen in Deutschland, die sich vor der Zahnbehandlung fürchten?

Ursachen sind oft unverarbeitete schlimme Erfahrungen mit schmerzhaften Behandlungen oder wenig einfühlsamem Verhalten des Behandlers.

Und die Folgen?

Möglicherweise Schmerzen, negative Auswirkungen auf die Gesundheit und Einschränkungen im Alltag.

Überwinden Sie Ihre Angst mit EMDR und gewinnen Sie Ihr strahlendes Lächeln zurück!

Gesunde Zähne sind ein Beitrag zur Gesundheit Ihres ganzen Körpers.

### Das kann EMDR Ihnen bieten:

- Vergleichsweise wenige Sitzungen bis zum Therapieerfolg möglich - je nach Komplexität und Belastungsgrad Ihres Themas
- Geschützt Zugang zu belastenden Erlebnissen finden, entspannt und orientiert an Ihren Stärken
- Aktiv den eigenen Heilungsprozess mitgestalten, in Ihrem Tempo, nach Ihren Prioritäten

## Applied Kinesiology (AK)

Applied Kinesiology nach George Goodheart kann mit Hilfe standardisierter und langjährig erprobter Muskeltest messen, wie der Körper auf Emotionen und Reize aller Art reagiert.

### Wie funktioniert Applied Kinesiology?

Anhand von Muskeltests können psychische Belastungen nachvollziehbar für den Patienten diagnostiziert werden.

Entsprechend lassen sich klare Prioritäten in der Therapie setzen.

### Das kann AK Ihnen bieten:

- Ihren eigenen Körper als Diagnoseinstrument erleben – direkte Reaktion auf Muskeltests
- Auslöser psychischer Beschwerden schneller entdecken – Leidenszeit verkürzen durch zielgerichtete Therapie
- Schneller das richtige Arzneimittel in der passenden Zubereitung für Ihre psychische Situation finden – Zeit und Geld sparen

Durch die gelungene Kombination mit individuell passenden Medikamenten kann Ihre EMDR-Therapie noch weiter beschleunigt werden.