

Dr. Ute Mahr

Psychologische Psychotherapeutin
Supervisorin BDP/PTK
Senior Coach BDP

Termine auf Anfrage oder von der Website
www.im-koerper.de.

Die Kosten können bei Vorliegen einer entsprechenden Erkrankung häufig ganz oder teilweise von Kranken- oder Unfallversicherungen erstattet werden.

Wichtig ist mir jedoch, dass interessierte KlientInnen zunächst bei mir eine Anamnese sowie mehrere probatorische Einzeltherapie-Sitzungen absolvieren, damit ich sie gut kennenlernen und sie hierdurch in der Gruppentherapie präzise unterstützen kann.

Termine nach Absprache.



Weitere körper(psycho)therapeutische* Angebote

Dr. Ute Mahr
(Dipl.-Psych. Univ.)

90489 Nürnberg, Rahm 29 (1.OG)

Tel.: 0911/ 58 18 719

E-Mail: mahr-therapie@email.de

www.mahr-therapie.de

www.begabung-nuernberg.de

www.mahr-coaching.de

www.im-koerper.de



Yoga-Therapie



BRAIN-RELAXING

EuroPsy
European Certificate in Psychology



*Körper und Psyche sind zwei Dimensionen des Seins des Menschen: der Körper fungiert hier als „Klangkörper“ der Seele, wie der Holzkörper bei einem Saiteninstrument. So können wir unsere innersten, psychischen Themen „greifbar“ machen und bleiben nicht in Theorien hängen.



BRAIN-RELAXING

(Copyright Dr. Ute Mahr 2019)

Aus meiner über 30-jährigen Praxistätigkeit hat sich eine neue hilfreiche Entspannungsmethode entwickelt. Es ist eine Weiterentwicklung und Vereinfachung aus der traumatherapeutischen Methode EMDR.

Sie hilft von Spannungen, alten Mustern, suchthaftem Festhalten, innerer Getriebenheit und „Verkopftheit“ loszulassen und zu einem Zustand des zufriedenen Freiraums zu gelangen.

Unter meiner laufenden Supervision und intensiver Ausbildung begleitet Sie meine Praxis-Hilfe mit dieser wohltuenden Entspannungsmethode.

YOGA-Therapie als Körperpsychotherapie und Achtsamkeitstraining

**Das Gesundheitstraining für
Körper, Seele und Geist.**



Yoga-Therapie

Körper und Geist, Psyche und Seele sind verschiedene Dimensionen unseres Menschseins. In dieser Gruppe erleben wir die Unterschiede, lernen sie zu nutzen, um uns zu heilen und bringen diese Aspekte in unserer Mitte zu einem wohltuenden Einklang. In der achtsamen, meditativen Körperarbeit des Hatha-Yoga und Pranayama erfahren wir mit allen Sinnen unseren Körper, seine Fähigkeiten und Grenzen, sowie unsere ureigenen Spannungsmuster und deren Lösung.

Wesentlicher Schwerpunkt dieser Arbeit ist die Tiefenerfahrung der Heilkraft des JETZT und Erfahrung des SEINS im Loslassen von falschem Ehrgeiz und innerer Getriebenheit. Einbezogen werden hilfreiche Übungen aus der körperorientierten Psychotherapie und Hypnotherapie.

Mein umfassender körper- und psychotherapeutischer Hintergrund ermöglicht individuelle Betreuung sowohl für den trainierten wie auch für den weniger beweglichen Menschen, und auch bei schwierigeren Problemstellungen und in Lebenskrisen.

ENJOY

(Copyright Dr. Ute Mahr 2019)

**Genußvoll Abnehmen mit
Achtsamkeit: durch Essen
nach den Seelen-Impulsen**



**Die körper(psycho)therapeutische
Abnehm-App mit Zertifikat**

Wir bieten Ihnen einen völlig anderen – und vor allem angenehmen – Zugang zu Ihrem Wunschgewicht.

Diese App basiert auf meinem über 30-jährigen psychotherapeutischen Background als Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin zum Thema Abnehmen,

Essstörungen und Sucht. Es geht hier darum, bewusst und mit Liebe nach den eigenen, körperlichen und seelischen Bedürfnissen essen zu lernen. Das geht relativ schnell. Sobald Sie anfangen, bewusst und liebevoll wahrzunehmen, was genau Ihre Ess-Bedürfnisse sind und wo Ihr Hunger auf welche Weise fühlbar ist, fangen Sie schon von selbst an, weniger zu essen.

Wenn es „hängt“ und Sie nicht abnehmen, spielen zumeist psychische Gründe mit. Das heißt, Sie „brauchen“ das Zu-Viel-Essen, um damit ein psychisches Thema zu bewältigen.

Dann ist es hilfreich, sich zusätzlich zu dieser App Psychotherapie zu gönnen bei jemandem, der auf die körperorientierte Behandlung von Essstörungen spezialisiert ist. Fragen Sie hierzu einfach nach bei Ihrer Krankenkasse oder suchen Sie sich jemand im Internet.

Nun viel Erfolg und genussvolles Essen!

Sie finden ENJOY im App-Store unter dem Namen **enjoy-Abnehmen** und auch auf www.enjoy-app.de