

„Aus der Stille entsteht die Kraft zur Veränderung.“



Meine langjährige Tätigkeit als Krankenschwester in der Psychiatrie und auch meine eigene Geschichte führten mich auf die Suche nach nachhaltigen, unterstützenden Wegen zur Förderung des Gesunden (geistig, seelisch und körperlich). Dabei machte ich viele Erfahrungen, die zu einem tiefen Glauben führten, dass es eine Kraft gibt die uns trägt und erhält. An dieser Kraft schließe ich mich an, durch ressourcenorientierte Arbeit in einer vertrauensvollen Umgebung und Atmosphäre, mit respektvollem und achtsamen Umgang mit meinen Klienten, sowie einer Prise Humor und Leichtigkeit. Meine Qualifikationen erweitere ich regelmäßig durch Fort- und Weiterbildungen.

Arbeitsschwerpunkte

Akute und chronische Schmerzen
Seelisches und körperliches Unwohlsein
Unfallfolgen, Trauma und Schock
Stressbedingte körperliche Beschwerden,
wie Schlafstörungen, Verdauungsprobleme,
Herz-Kreislaufstörungen
Schreikinder und andere Probleme
Erschöpfung und Burnout
Kopfschmerzen und Migräne
Zahn- und Kieferbeschwerden
Lebenskrisen und dem Wunsch nach Veränderung

Mehr Informationen zu Behandlungen und Preisen erfahren Sie gerne auf Anfrage.

Rita Sandau

Cranachstr. 35
12157 Berlin

Tel: 030 - 85 40 33 88
Mobil: 0162 - 946 84 37
Fax: 03212 - 240 30 71

www.gesundheitswege-berlin.de

Rita Sandau

Heilpraktikerin und Körpertherapeutin



Ganzheitliche Gesundheitswege in Berlin

Alle Körpertherapien und die Traumatherapie sind ganzheitliche Methoden, die das Gesunde fördern, die Selbstheilungskräfte aktivieren und Körper, Geist und Seele wieder in Ausgleich bringen. Mein Hauptanliegen ist es Menschen, vom Säugling bis zum Erwachsenen, zu unterstützen, besonders wenn sie tiefgreifende Erfahrungen gemacht haben, in deren Folge körperliche und seelische Beschwerden auftreten. Dabei geht es auch um die Rückverbindung zu sich selbst und anderen.



Somatic-Experiencing®

Somatic-Experiencing® ist eine Methode nach Dr. Peter Levine, unverarbeitete Stresserfahrungen aufzulösen. Ereignisse, die überwältigend waren, führen oft zu einem unregulierten Körper-Nervensystem. Die Schaffung neuer Fähigkeiten, die damals gefehlt haben, durch Bilder, Vorstellungen, Übungen und Körperbehandlungen und der Stärkung des eigenen Ichs, balanciert das Nervensystem. Beschwerden verändern sich in Richtung Gesundheit, ohne in die alte Geschichte einzutauchen.



Biodynamische Craniosacraltherapie

Die biodyn. Craniosacraltherapie ist eine sanfte Behandlungsmethode aus der Osteopathie. Durch leichte Kontakte am Körper kann sich der innere Rhythmus ausbalancieren, der sowohl die körperliche Struktur der Knochen, Gelenke und Bindegewebe, als auch das zentrale und vegetative Nervensystem, mit dem Hormon- und Immunsystem reguliert. Es ist eine Arbeit mit dem tiefen inneren Kern, dem Liquor und der darin enthaltenen Quelle der Gesundheit. Geeignet für jedes Alter.

Polarity

Polarity ist ein ganzheitliches Heilsystem, welches sich aus Körperbehandlungen, Elemente-Ernährung und Polarity-Yoga zusammensetzt. Die Methode verbindet westliche medizinische Ansätze mit den fünf Elementen aus der vedischen Tradition. Ziel ist der Ausgleich des Körper - Geist - Seele Systems, als auch des Nervensystems. Durch Verbindung von zwei Polen wird ein freies fließen im Gewebe ermöglicht, welches die Voraussetzung für Gesundheit ist. Selbsthilfeübungen und Heilfasten sind ein weiterer wichtiger Bestandteil den Heilprozess zu fördern.

Entspannungsverfahren

Autogenes Training und Muskelentspannung nach Jacobsen sind von den Krankenkassen anerkannte Selbsthilfemethoden zur Regulierung körperlicher und seelischer Beschwerden. Bewegungs- und Atemübungen fördern die innere Stille und das allgemeine Wohlbefinden. Klangmassagen mit Klanginstrumenten fördern die Stille und das innere Gleichgewicht. Stimmgabeln als Klanginstrumente kreieren musikalische Intervalle und Obertöne, die den Körper mit den tieferen, heilenden Kräften in Resonanz bringen, die das Nervensystem ausbalancieren, die Muskelspannung verringern, das Immunsystem stimulieren und damit zu einem allgemeinen Wohlbefinden führen.

„Wenn wir es schaffen inne zu halten und uns einen Moment der Ruhe geben, erhalten wir Zugang zu tieferen Kräften. Dies ist der Beginn zur Gesundung und Heilung.“

Rita Sandau
