

Stephan Kammerer (Dipl.-Päd.)
Heilpraktiker für Psychotherapie

Zeit für Veränderungen



Praxis für Gesprächstherapie
und Stressprävention

Können Sie Ihr Leben genießen?

Psychische Krankheiten sind in unserer schnelllebigen Zeit etwas Alltägliches geworden. Und sie können jeden treffen, ob jung oder alt, männlich oder weiblich.

In meiner Gesprächstherapie lernen Sie, berufliche und private Belastungssituationen zu meistern, indem Sie Ihre Einstellungen und Ihr Erleben reflektieren, um sich und Ihre Reaktionen besser verstehen zu lernen.

Gemeinsam überprüfen wir bisherige Verhaltensmuster und finden neue Wege, die Ihnen helfen, Ihr Leben zukünftig unbeschwerter genießen zu können.

Leiden Sie unter Stress?

Die Erwartungen, die im Beruf und Privaten an uns gestellt werden, sind hoch und nicht immer folgenlos: Herzrasen, Schlafstörungen, Übelkeit und Kopfschmerzen - Stress kann sich in den unterschiedlichsten Facetten zeigen. Nehmen Sie die Symptome ernst.

In meinem Stresspräventions-Training gehen wir den Ursachen auf den Grund und bekämpfen diese gezielt. Ich helfe Ihnen, Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und eigene Methoden und Techniken zur Stressbewältigung zu entwickeln, um langfristig schädlichen Stress oder Burnout zu vermeiden.

Termine finden Sie auf meiner Homepage unter der Rubrik Seminare. Das Stresspräventions-Training wird von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst. Zudem biete ich eine individuelle Stresstherapie an.

**Rufen Sie mich
an für einen
unverbindlichen
Beratungstermin.**

Tel. 0721-13269464
www.mens-sana-ka.de

Bärenweg 31a
76149 Karlsruhe

