

Über mich:

Seit 1996 bin ich als Körperpsychotherapeutin, Heilpraktikerin und Schmerztherapeutin in eigener Praxis tätig und in den folgenden Methoden ausgebildet:

- Integrative biodynamische Körperpsychotherapie (W. Bunting, G. Downing, G. Boyesen, Werner Eberwein)
- Cranio-Sacrale Körpertherapie
- Hypno-Systemische Therapie nach Milton Erickson
- Trauerarbeit; IADC: Lösen von Trauer und Trauma
- Atemtherapie
- Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht LNB
- Biodynamische Massage nach Gerda Boyesen
- Aufstellungen nach Virginia Satir (Psychodrama, Gestalt)
- Ego-State-Therapie (Woltemade Hartmann)
- Paar-Coaching/Therapie, Paar-Konfliktberatung
Paar-Kommunikationstraining
- Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)
- Energetische Psychologie EFT (Klopfftechnik)
- Wirbelsäulenbehandlung nach Breuß und Dorn
- Viscerale Osteopathie nach Dr. Jean Pierre Barral
- Akupressur und Akupunkt-Massage nach Penzel
- Reiki-Meisterin und Energetische Heilbehandlung nach Daskalos
- Bachblütentherapie

Ich arbeite schon viele Jahre erfolgreich und kompetent mit diesen Methoden.

Mitgliedschaften:

- Verband deutscher Heilpraktiker (VDH)
- Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie e.V. (DGK)
- Deutsche Sektion der "European Association for Bodypsychotherapie (EABP)"
- LNB-Schmerztherapie Partnerschaft

Kosten:

Private Kassen, Beihilfe, Heilpraktikerzusatzversicherungen, private Abrechnung.



Vertrauen
ist der Anfang
von allem Heilen

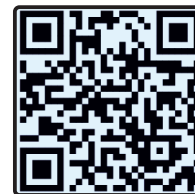
Martina Stegner

Martina Stegner
Praxis für alternative Heilmethoden

Unterer Sommerwaldweg 141
66953 Pirmasens

Telefon: 0 63 31 / 6 40 15
oder 01 72 / 9 06 90 06

martina.stegner@koerper-seele.de
www.koerper-seele.de



20 Jahre Praxis!

über den Körper
die Seele berühren



Martina Stegner

Körperpsychotherapeutin - Heilpraktikerin
Cranio-Sacral-Therapeutin - Schmerztherapeutin

Cranio-Sacrale Körpertherapie

**Integrative biodynamische
Körperpsychotherapie**

Hypno-Systemische Therapie nach Milton Erickson

Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

Entspannung und Heilung durch Cranio-Sacrale Körpertherapie

Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckte man neben Atmung und Herzschlag einen weiteren Körper-Rhythmus. Die Bewegung der Schädelknochen - der Cranio-Sacrale Rhythmus. Dieser kann am ganzen Körper über die Hände gespürt und so festgestellt werden ob er eingeschränkt, symmetrisch, stark oder schwach ist und ob Verhärtungen, Verspannungen bestehen. Die Symptome können sowohl seelischer als auch körperlicher Natur sein.

Durch feinfühliges Arbeiten an Kopf, Wirbelsäule, Kreuzbein und Bindegewebe werden Blockaden gelöst, die Selbstheilungskräfte angeregt und der Cranio-Sacrale Puls kann sich wieder ungehindert ausdehnen. Die Energie kommt wieder in Fluss, Symptome können verschwinden und es besteht die Möglichkeit, alte Verletzungen und Traumata zu verarbeiten und dadurch emotional gespeicherte Gefühle aus dem Körper- und Zellgedächtnis zu entlassen.

Es empfiehlt sich eine Serie von Sitzungen (Dauer 60-75 min; bei Kindern kürzer).

Anwendungsgebiete:

- schmerzhaftes Verspannen
- nicht Durchatmen können
- Zähne zusammen beißen
- Angst/ Druck auf der Brust
- Haltungsprobleme,
- depressive Zustände,
- Nervosität,
- Schlafstörungen.
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Atlasbehandlung (Cranio-Sacral)
- Skoliose
- Kopfschmerzen und Migräne,
- Muskel u. Sehnenbeschwerden
- Schwindel
- Kiefergelenkprobleme
- Burnout-Syndrom
- Schleudertrauma
- posttraum. Belastungsstörung
- Fibromyalgie
- Chronische Müdigkeit
- Konzentrations- u. Schlafstörungen
- Stress
- Bandscheibenvorfälle
- Schlaganfall
- Erschöpfungszustände
- körperliches Unwohlsein („Ich kann nicht mehr entspannen“, Kloßgefühl im Hals, „Es sitzt mir im Nacken“)
- Menstruationsbeschwerden
- Zähneknirschen im Schlaf
- Funktionsstörungen des vegetativen Nervensystems
- Reizmagen
- Hörsturz / Tinnitus
- versch. Augenbeschwerden (z. B. mangelnde Tränenflüssigkeit).

Stabilisierend für Schwangere vor und nach der Geburt.

Bei Kindern und Jugendlichen wirkt die Therapie ausgleichend auf Körper und Seele (bei Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, unklare Bauchschmerzen) bei Zahnspannen reduziert die Therapie energetische Blockaden und verkürzt die Tragedauer.

Biodynamische Massage nach Gerda Boyesen Heilende Berührung und Entspannung der Seele

Auch diese Methode zielt darauf ab körperliches Ungleichgewicht zu regulieren. Werden negativ bewertete Gefühle unterdrückt kann die Gefühlsenergie nicht durch angemessenen Ausdruck und Aktion verbraucht werden, bleiben Stauungen und Restspannung zurück. Wir „ziehen den Kopf ein“ und „spannen die Beugemuskulatur“ an. Findet die Selbstregulation nicht statt, manifestiert sich das Ungleichgewicht in den Muskeln und unseren inneren Organen, besonders im Verdauungstrakt.

Über die Verbindung zum vegetativen Nervensystem (Bauchhirn) reguliert der Verdauungsapparat den Abbau nervöser Spannungen. Diese feinfühliges Bindegewebsmassage kann helfen, wieder zu entspannen, seine Mitte zu finden und sich wieder in seinem Körper zu Hause zu fühlen.

Gute Erfolge erziele ich mit dieser Behandlung bei Fibromyalgie. Diese sehr behutsamen und sanften Berührungsmassage empfinden viele Patienten als schmerzlindernd und entspannend. Durch die wieder gewonnene körperliche Beweglichkeit erhöht sich die Lebensqualität.

Anwendungsgebiete:

Die Anwendungsgebiete sind im Wesentlichen wie die der Cranio-Sacralen Therapie. Die Anwendung der Methoden hängt hierbei von der Persönlichkeit und den Bedürfnissen des Einzelnen ab. Mit Hilfe begleitender körperorientierter Psychotherapie kann ich Sie durch Ihren Prozess begleiten.

- Verspannungen
- Haltungsveränderungen
- hochgezogene Schultern
- Kloß im Hals
- Bluthochdruck
- Verstopfung/ Durchfall
- chronische Magen- und Darmbeschwerden
- Unruhe
- Burn-Out-Syndrom
- nicht Durchatmen können
- flache Atmung
- Schlafstörungen
- und vieles mehr.

Zusätzliche Anwendungsgebiete:

Als ganzheitliche Anti-Stress- und Entspannungsbehandlung; z.B. Gesichts- Hals-, Nacken-, Rücken-, Beine-, Arme-, und Darm-Massage.

Hypno - Systemische Therapie nach Milton Erickson

Hypnotherapie ist eine Aufmerksamkeitsfokussierung auf allen Sinnesebenen, um bei einzelnen Körper- oder Schmerzbereichen, bestimmten Organen, neuen Zielen, unentdeckte Ressourcen, neu zu findende Selbstliebe, Lebensfreude und Selbstvertrauen, eine positive Veränderung (z.B.: emotional, Schmerzlinderung, im Verhalten) zu erreichen. In Kombination mit den Körpertherapieverfahren führt sie zu einer kürzeren und effektiveren Behandlung.

Anwendungsgebiete:

- Angst- und Panikattacken
- Flugangst (ca. 3-5 Sitzungen)
- Prüfungsangst/ Leistungsdruck
- Mobbing
- Mobilisierung eigener Ressourcen
- Zugang zur Selbstliebe und Lebensfreude
- Lösen von Trauer und Trauma
- Wiederherstellung des Selbstvertrauens
- mentale Stärkung und positive Ziele erreichen (z.B. im Beruf, Sport, Abnehmen, Raucherentwöhnung etc.)
- Förderung von Konzentration und Gelassenheit
- mehr Leistung, weniger Stress
- Einsatz bei chronisch psychosomatischen Schmerzen. Auch bei Kindern (z.B. Angst, Stress, Konzentrationsstörungen, Bauchschmerzen, Bettnässen) erfolgreich einsetzbar.

Körperpsychotherapie

In der Körperpsychotherapie wird besonderen Wert darauf gelegt, den Körper in die Psychotherapie mit einzubeziehen, und das mit gutem Grund. Bewusst- und Unbewusstsein stehen in unmittelbarer Wechselwirkung. Nach wissenschaftlichen Forschungen (Säuglings-, Bindungs-, Hirnforschung) weiß man heute, wie wichtig diese Verbindung für den Therapieerfolg ist. Wir sind in unserem Körper zu Hause; ohne ihn würden wir nicht existieren. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen in meiner therapeutischen Arbeit angesprochen und miteinander in Verbindung gebracht.

Beispiel:

Atmet ein Mensch besonders flach benötigt er Angebote, um die Atemzüge zu vertiefen, alte Verletzungen loszulassen und so emotionale und körperliche Blockaden auf der Zellebene zu lösen. Umgekehrt benötigt ein schnell und nervös atmender Mensch Angebote, die ihn ruhiger und gelassener werden lassen.

Die KPT arbeitet ressourcenorientiert und fördert persönliche Potentiale, Methode der Selbstwahrnehmung, positive Veränderung von Gefühls-, Denk- und Verhaltensmustern und stimuliert die physisch-psychischen Selbstregulation. Diese Methode lässt sich auch mit den anderen körpertherapeutischen Therapieformen gut verbinden.