



CLAUDIA MAYER

HEILPRAKTIKERIN [PSYCHOTHERAPIE]
ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIN



Im Grundhaus
Lütticherstr. 281
52074 Aachen
Tel.: 0241 – 990 368 46
info@claudia-mayer.com
www.claudia-mayer.com

Termine nach Vereinbarung
wochentags bis 19:30 Uhr
samstags bis 14 Uhr

Fotos: ©Angelika Neeb_pixelio.de / ©Nicole Cellk_pixelio.de / ©Claudia Mayer

Auswege
aus
der ANGST

- Panikattacken
- Generalisierte Angststörung
- Phobien
- Furchtreaktionen





Furcht und Angst sind wichtige Bestandteile der menschlichen Reaktion. Sie können jedoch durch eine Überreaktion krankhaft werden. Übersteigerte Angst und Furcht können uns in unserem privaten und beruflichen Wirkungskreis einschränken und behindern.

Sind Ihnen einige der unten genannten Symptome bekannt?

Schweißausbrüche
Zittern
Nervosität
leichte Ermüdbarkeit
Muskelverspannungen
Schlafprobleme
Beklemmungsgefühle
Schwindel
Unsicherheit
Kontrollverlust
Thoraxschmerzen
Konzentrationsschwierigkeiten
Mundtrockenheit etc...

Wie gestaltet sich ein Weg aus der Angst?

Durch eine Kombination aus Entspannungsverfahren und Gesprächstherapie erarbeiten wir gemeinsam Ihre Strategie für einen Ausweg aus dem Angstkreis.

Sie möchten einen Kennenlerntermin?

Gerne können Sie telefonisch oder per eMail einen Kennenlerntermin vereinbaren. Dieser dauert ca. 30 min. und kostet 18,- €. Beratungstermine und Nachfolgetermine á ca. 55 min. kosten 36,- bzw. 54,- €. Falls Sie eine Zusatzversicherung haben, können die Kosten erstattet werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Versicherung.



CLAUDIA MAYER

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungstherapeutin
Seminarleiterin für Autogenes Training
und Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson