



Autogenes Training

Die Fähigkeit zur Entspannung ist eine wichtige Grundvoraussetzung für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die in Gruppen (3 bis 10 Personen) stattfindet.

Die Entspannungstechnik kann unter Anleitung erlernt und danach selbstständig bei Stresssituationen oder Schlafproblemen angewandt werden.

Autogenes Training und NADA eignen sich auch zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Gruppen und Räumlichkeiten müssen zur Verfügung gestellt werden.

Jeder Mensch ist ein Wunder

Falls Sie Fragen haben, kontaktieren Sie mich bitte per Telefon oder per E-Mail.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Fuhrmann

Tel.: +43 680 152 10 29
dr.efuhrmann@gmx.at

Weitere **Diplome und Zertifikate:**

Geriatric Diplom
Palliativmedizin Diplom
Komplementäre Krebszusatztherapie Diplom
Fortbildungsdiplom Akademie der Ärzte
Zertifikat für Pflegegeldbegutachtungen
Zertifikat für NADA Akupunktur
Autogenes Training

***Das Leben findet immer einen Weg
und blüht plötzlich dort auf,
wo man es am wenigsten erwartet.***

Dr.ⁱⁿ med. univ. Elisabeth Fuhrmann

Ärztin für Allgemeinmedizin mit Spezialisierung
in fachspezifischer psychosomatischer Medizin

Medizinische Psychotherapie (PSY III) i.A.
unter Supervision

Psychosoziale Medizin (ÖÄK Diplom)

NADA Akupunktur

Autogenes Training



Dr.ⁱⁿ Elisabeth Fuhrmann

Ich bin Ärztin für Allgemeinmedizin mit Spezialisierung in fachspezifischer psychosomatischer Medizin. Unter **Psychosomatik** versteht man „krank sein ohne Befund“.

Als Ärztin für Allgemeinmedizin veranlasse ich die notwendigen fachärztlichen Untersuchungen, falls noch nicht vorhanden. Weiters stehe ich für Zweitmeinungen sowie in beratender Funktion zur Verfügung.

Falls alle Befunde unauffällig sind und Sie weiterhin Beschwerden haben, biete ich eine psychische Abklärung und Behandlung durch eine weiterführende Gesprächstherapie. **Psychosoziale Medizin** bietet Hilfestellung bei allen körperlichen, seelischen, psychischen und sozialen Problemen.

Medizinische systemische Psychotherapie begleitet unterstützend bei Belastungen, die in Systemen (Familie, Schule, Arbeitsplatz, Gesellschaft etc.) entstehen. Ich biete Einzeltherapie, Paartherapie und Familientherapie an.

Meine Schwerpunkte sind:

- Alle körperlichen Beschwerden, Probleme, Überforderungen, seelischen Belastungen und Stresssituationen, bei denen Sie Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.
- Begleitung bei eigenen akuten oder chronischen Erkrankungen bzw. bei Belastung durch Erkrankung einer nahestehenden Person.
- Ausgebranntsein (Burn out) durch die Pflege eines Angehörigen.
- Belastung durch Überforderung oder Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz.
- Überforderung durch berufliche Tätigkeit z.B. in sozialen Berufen oder als selbstständig Erwerbstätige(r).
- Depression bei älteren Menschen.
- Präventivmedizin (Stressreduktion, Life Style Modifikation).

NADA Akupunktur

NADA Akupunktur ist eine Ohrakupunktur zur Entspannung. Die Akupunktur kann als Einzeltherapie oder in einem speziellen Gruppensetting stattfinden.

Diese spezielle Form der Ohrakupunktur wurde primär zur Suchtbehandlung entwickelt, die Wirkung liegt aber vor allem in der psychischen Entspannung. NADA stärkt die Psyche, entspannt und macht gleichzeitig wach.

Die Akupunktur wird erfolgreich bei Stress, Panikattacken, Angstzuständen, Trauer und in der Traumatherapie angewendet. NADA ist für jeden Menschen geeignet und für jeden Menschen ein Benefit.

www.nada-akupunktur.at