

Hypnose und NLP

Die positiven Kräfte des Unbewussten
für Transformation und Heilung aktivieren

Um ganzheitliche Heilung zu erreichen, ist es manchmal wichtig, auch die geistig-seelisch-emotionalen Aspekte eines Menschen zu berücksichtigen und mit ihnen zu arbeiten. Für diese Fälle biete ich Hypnose bzw. NLP (Neurolinguistic Programming) als zusätzliche Therapieformen an.

Was ist der Grundgedanke von Hypnose und NLP?

Neunzig Prozent unseres inneren Erlebens (Denken, Fühlen, Handeln) sind unbewusst. Da wir keinen direkten Zugang zu unserem Unterbewusstsein haben, ist es oft schwer, Verhaltensmuster zu ändern, Entscheidungen zu treffen oder auf die innere Stimme zu hören. Hypnose kann Patienten den Zugang zu ihrem Unterbewusstsein öffnen und so Heilungskräfte für Körper und Geist wecken.

Wie funktioniert die Behandlung?

Während einer Hypnosesitzung wird ein veränderter Bewusstseinszustand beim Patienten hervorgerufen. In diesem Zustand ist es möglich, direkt mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren und dessen enorme Kraft für Transformation und Heilung zu aktivieren.

Was sind typische Anwendungsgebiete?

- **Änderung unerwünschter Verhaltensmuster**
z.B. Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion
- **Verständnis der Ursachen von psychosomatischen Symptomen**
- **Stress-Management und Behandlung von Burn-out-Syndromen**
- **Analyse und Lösung von Beziehungsschwierigkeiten**
- **Auflösung von Ängsten, Traumata und Schocks**
- **Entwicklung des eigenen Potentials und der inneren Stärke**
- **Erlernen von Entspannungsmethoden und Selbsthypnose**

Katharina Otto

Über mich und meine Arbeit



Meine Arbeit basiert auf der Erkenntnis, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und über Selbstheilungskräfte verfügen. Durch die Aktivierung dieser Kräfte gebe ich Heilimpulse, löse Blockaden und begleite meine Patienten auf dem Weg zu mehr Energie und Gesundheit.

Im Bereich alternativer Heilmethoden, humanistischer Therapie und Meditation kann ich auf mehr als 25 Jahre Erfahrung zurückblicken. Seit 1995 bin ich als Heilpraktikerin mit eigener Praxis tätig.

Ich bin Mitglied im Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) und vom VOD anerkannte, eingetragene Kinderosteopathin.



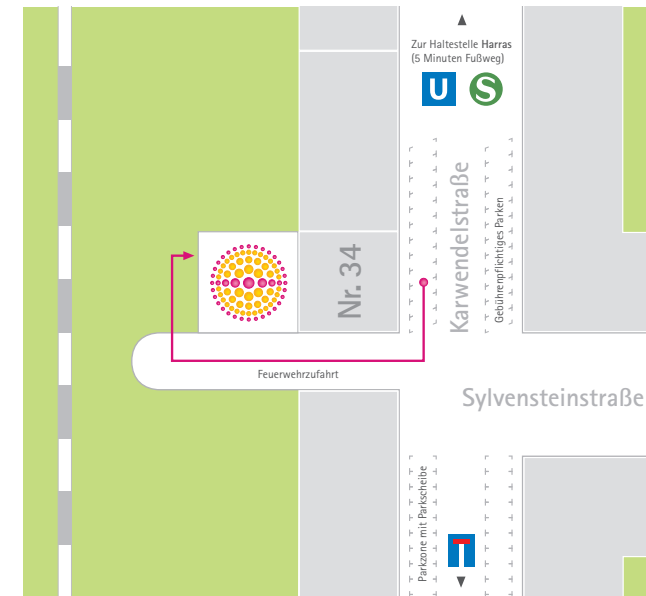
Ausbildung

- **Osteopathie:**
fünfjährige Ausbildung am Deutschen Kolleg für Osteopathie
- **Osteopathische Behandlung von Babys und Kindern:**
vierjährige Postgraduiertenausbildung bei Tom Esser D.O.M.R.O. – OZK
- **Osteopathische Zusatzausbildung im Bereich Gynäkologie und Urologie**
- **Ausbildung in biodynamischer Osteopathie**
- **Heilpraktikerin seit 1994**
- **Ganzheitliche Massage und Körperarbeit:**
anerkannt von ITEC (International Therapy Examination Council)
- **Ayurveda-, Psychic- und Fußreflexzonenmassage**
- **Reiki**
- **Hypnose und NLP**

Behandlungspreise

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| • Erwachsene: | 1 Stunde | 90,- € |
| • Babys/Kinder: | 1. Stunde | 90,- € (Anamnese) |
| | Folgebehandlung | 1/2 Stunde 65,- € |

Wenn Sie bei einer Privatkrankenkasse versichert oder als Beamter beihilfefähig sind, können die Behandlungskosten von der Krankenkasse übernommen werden.



Zur Praxis: Einmal ums Haus herum

Links vom Eingang der Karwendelstraße 34 befindet sich eine Feuerwehreinfahrt. Wenn Sie die Feuerwehrezufahrt entlang gehen, sehen Sie auf der rechten Seite einen Flachbau, in dem sich die Praxis befindet. Ganz am Ende der Feuerwehreinfahrt nur noch rechts abbiegen und schon stehen Sie vor dem Praxiseingang.

P Parken können Sie kostenpflichtig vor dem Hauptgebäude oder mit Parkscheibe (bis zu 4 Stunden) im Sackgassenbereich.

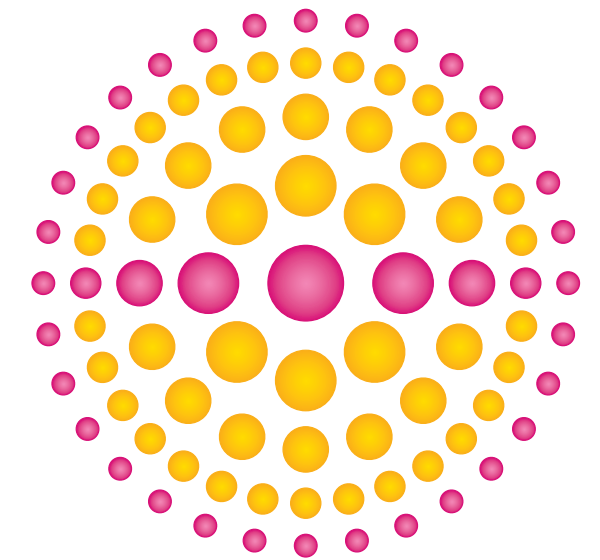
Katharina Otto

Osteopathin · Heilpraktikerin

Karwendelstr. 34, Rgb
81369 München

T 089.649 589 93
M 0174.2975 136

E info@osteopathiepraxis-otto.de
www.osteopathiepraxis-otto.de



PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
Katharina Otto

Osteopathie

Sanft mit Händen heilen

Osteopathie ist eine sanfte, ganzheitliche Medizin, bei der die Diagnose und Behandlung mit feinfühligem und langjährig geschulten Händen erfolgt. Der Mensch in seiner Ganzheit und Individualität steht dabei im Vordergrund der Therapie.

Als Heilmethode hilft die Osteopathie nicht nur dabei, gesund zu werden und zu bleiben, sondern verleiht darüber hinaus auch mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Was ist der Grundgedanke der Osteopathie?

Knochen, Muskeln, Nerven, innere Organe und alle anderen Gewebe des Körpers stehen in wechselseitiger Beziehung zueinander. Ein harmonisches Zusammenspiel dieser Gewebe ermöglicht es dem Körper, als Einheit zu funktionieren. Kommen zu viele Strukturen aus dem Gleichgewicht, kann die angeborene Selbstheilung nicht mehr wirken und es entsteht Schmerz oder Krankheit.

Wie funktioniert die Behandlung?

Nach einer ausführlichen Anamnese und Befundaufnahme zielt die Behandlung darauf hin, die Ursachen von Krankheit oder Schmerzen zu finden und diese zu behandeln. Die Therapie erfolgt mit manuellen Techniken wie sanften Dehnungen von Muskeln und Bändern, Behandlungen des zentralen Nervensystems, Mobilisationen von inneren Organen bis hin zu Adjustierungen von Wirbelsäule und Gelenken.

Wann kann Osteopathie angewandt werden?

Osteopathie kann in den unterschiedlichsten Fällen sowohl bei akuten als auch bei chronischen Beschwerden angewandt werden. Als eigenständige Therapieform funktioniert sie genauso wie als begleitende Behandlung einer schulmedizinischen Therapie.

Akute lebensbedrohende Notfallsituationen oder schwere Pathologien, wie z.B. Tumorerkrankungen, gehören nicht primär zum Tätigkeitsbereich osteopathischer Medizin. Als begleitende Maßnahmen können osteopathische Behandlungen aber beispielsweise bei intensivmedizinisch versorgten Patienten (z.B. Frühchen in der Neonatologie) oder als Ergänzung zu einer Krebsbehandlung von hohem Wert sein und helfen, den Allgemeinzustand der Patienten zu stabilisieren und zu verbessern.

Für wen ist eine osteopathische Behandlung geeignet?

Die Osteopathie wendet sich an alle Altersgruppen: Vom Neugeborenen bis zum alten Menschen können alle von einer osteopathischen Behandlung profitieren.

Was sind typische Anwendungsgebiete?

Für Erwachsene

- **Verspannungen und Schmerzen des Muskel- und Skelettsystems**
z.B. bei Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Schulterproblemen, Störungen der Wirbelsäule und der Gelenke, Arthrosen
- **HNO-/kieferorthopädische Störungen**
z.B. bei Kopfschmerzen, Schwindel, Hörsturz, Migräne, Tinnitus, Kiefergelenksproblemen, Zahnentfernungen, Kieferoperationen
- **Posttraumatische Beschwerden**
z.B. bei Schleudertraumen, Sportunfällen, Narbenstörungen nach Bauch- und Thoraxoperationen, Wirbelsäulenoperationen
- **Funktionsstörungen der inneren Organe**
z.B. bei Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Gastritis, Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, Blasenentzündung, essenziellem Bluthochdruck
- **Nervöse Beschwerden**
z.B. bei Schlafstörungen, Burn-Out



Für Frauen

- **Beschwerden während und nach der Schwangerschaft:**
z.B. bei Rückenschmerzen, Übelkeit, Verdauungsproblemen, Dysfunktionen des Beckens, gestauten Beinen, Schmerzen im Becken oder Steißbein, Sectio-Narben, Dammriss, Babyblues
- **Begleitung bei unerfülltem Kinderwunsch**
- **Aufbau von Beckenboden- und Bauchmuskulatur**
z.B. bei Inkontinenz
- **Menstruationsbeschwerden**

Für Babys und Kinder

- **Schrei- und Spuckbabys**
- **Asthma und Allergien**
- **Funktionsstörungen der Verdauung**
z.B. bei Koliken, Blähungen, chronischen Verstopfungen
- **Geburtstraumata und Schock**
z.B. nach Einsatz einer Saugglocke, bei verzögerten oder zu schnellen Geburten
- **Infekte und Entzündungen**
z.B. bei Mittelohrentzündungen, Sinusitis, Bronchitis
- **Psychische oder neurologische Dysfunktionen**
z.B. bei Saug- und Trinkstörungen, Schlafstörungen, verzögerter Entwicklung von Motorik und Sprache, Hyperaktivität, ADS, Autismus
- **Fehlstellungen und Skoliosen**
z.B. bei KISS Syndrom, Abflachungen am Kopf (Plagiocephalie), Fehlstellungen der Augen und Kiefer, Fehlstellung der Hüften- und Beinachsen
- **Begleitende Behandlung oder Nachbehandlung von kieferorthopädischer Therapie**
z.B. bei Spangen

Welche manuellen Therapieformen können die Osteopathie unterstützen?

Ergänzend zur Osteopathie biete ich meinen Patienten verschiedene Formen ganzheitlicher Massage an.

Was sind typische Anwendungsgebiete ganzheitlicher Massage?

Massage ist die älteste und selbstverständlichste aller Heilmethoden. Alltagsstress und Nervosität, chronische Verspannungen wie Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen lösen sich auf. Das Immunsystem wird gestärkt. Innere Ruhe breitet sich aus, und neue Lebensenergie beginnt zu fließen.

Welche Massagetechniken werden angeboten?

Um meine Patienten in ihrem individuellen Heilungsprozess und ihrem Wohlbefinden zu unterstützen, wende ich neben genereller ganzheitlicher Massage die folgenden Massagetechniken einzeln oder in Verbindung miteinander an:

- **Ayurveda Massage:**
Traditionelle indische Massage
- **Reiki:**
Übertragung universeller Lebensenergie
- **Fußreflexzonenmassage:**
Massage der Nervenendpunkte am Fuß

