



## Naturheilpraxis

Ist seit meiner Zulassung als Heilpraktikerin 1986 der Rahmen, in dem ich mit Freude und Engagement Menschen behandle.  
Das Ziel ist, Ihre Gesundheit zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen.

## Lebensberatung

Patientenzentriert und psychosomatisch zu behandeln, bedeutet, Sie und Ihr Leben zu erfassen, Veränderungen anzuregen und deren Umsetzung in möglichen und angemessenen Schritten zu begleiten. Dabei lernen Sie sich besser kennen und steuern, mit dem Ziel, gesünder und zufriedener zu werden.

## Lösungsfindung

Herausforderungen, Probleme und Konflikte gehören zum menschlichen Dasein und Miteinander und sie wirken sich aus auf Gesundheit und Befindlichkeit.  
Lösungen für bedeutende Fragestellungen und Aufgaben zu finden, gelingt leichter mit einem Gegenüber, aus einer anderen, neuen, oft völlig unerwarteten Perspektive.

Und manchmal findet einen so die Lösung. . .

## Anna Verena Post

Heilpraktikerin  
Focusing- und Hypnotherapeutin  
Systemischer Coach

Friedenstraße 1 a  
82166 Gräfelfing  
Tel 089- 85 14 88

Albert-Brummer-Straße 5  
84364 Bad Birnbach-Brombach  
Tel. 08561 – 988 112

Tel. Mobil 0172 - 837 58 17

[www.annaverenapost.de](http://www.annaverenapost.de)

Erfolg  
Gesundheit  
Lebensfreude

Naturheilpraxis  
Lebensberatung  
Lösungsfindung

*Mit der Ausbreitung des Phänomens Burnout-Syndrom (BOS) in allen Bevölkerungsgruppen ist offensichtlich geworden, daß die Trennung von persönlichem und beruflichem Bereich im Coaching nicht mehr zeitgemäß ist und Therapie ohne Einbeziehen der persönlichen Lebenssituation nicht zum Erfolg führen kann.*

*Mit meinem BREAK-Konzept© steht ein Leitfaden zur Verfügung, die Lebenswirklichkeit zu erfassen und verantwortungsvoll gesundheits-erhaltend zu gestalten.*

## Erfolg

Ist das, was erfolgt ist aus Ihren Handlungen und Gedanken bis dahin. Falls Sie mit dem Ergebnis nicht völlig zufrieden sind, lassen Sie uns Ihre jetzigen Handlungen überprüfen und die Impulse, die sie bewirken, zielgerichtet verändern.

## Gesundheit

Ist unser höchstes Gut. Aber selbst die Wissenschaft vermag nicht eindeutig zu definieren, was genau eigentlich Gesundheit bedeutet. Falls Ihnen etwas fehlt, um sich gesund zu fühlen, lassen Sie uns gemeinsam danach suchen – oder vielleicht haben Sie ja von etwas zu viel.

## Lebensfreude

Ist das Gefühl der Freude am eigenen Leben, das wir selbst in uns erzeugen können – so, wie wir das bei Kindern noch häufiger wahrnehmen. Diese Fähigkeit entwickeln zu helfen, ist mein zentrales Anliegen: die ursprünglichen Kraftquellen (wieder) zu finden, die Lust am Da-Sein, das absichtslose Tun, Kreativität ohne Sinn- und Zielbindung.

## Burnout

Das Burnout-Syndrom kann in sehr unterschiedlicher und vielfältiger Gestalt erscheinen, oft beginnt es schleichend und versteckt.

Scheinbar urplötzlich finden Betroffene sich im Endzustand emotionaler und körperlicher Erschöpfung wieder: gestern noch begeistert – heute frustriert, apathisch oder zynisch und leer.

## Risiken

*„Nur wer einmal gebrannt hat, kann ausbrennen.“*

Lassen Sie es nicht so weit kommen. Achten Sie auf sich und frühe, kleine Symptome. Hinter Kopfschmerzen, häufigen Infekten, Schlafproblemen, Reizdarm, Bluthochdruck, Rückenschmerzen und Bruxismus können auch handfeste Erkrankungen stecken.

## Erkennen

Nutzen Sie meine komplementärmedizinische Ausbildung und jahrzehntelange umfassende Erfahrung in Diagnostik und Therapie, sowie meinen Kontakt zu Kollegen mit Knowhow von Labordiagnostik über Körpertherapien bis zu Zahnmedizin.

## Analyse

Am Anfang steht daher die Diagnose und das Erfassen der gesamten IST-Situation. Als systemischer Coach gilt meine Wahrnehmung Ihnen als Individuum und jenen Systemen, denen Sie angehören (Familie, Firma, Glaubensgemeinschaft, Vereine etc.)

Have a **BREAK** © – machen Sie eine Pause und schauen Sie sich Ihre Lebenssituation im Ganzen an. Sprechen Sie mich bei Interesse auf die Möglichkeit an, die gemeinsame Arbeit auch mit einer erholsamen Auszeit oder einem Retreat zu verbinden.

## Konsequenz

Machen Sie einen **BREAK** ©: brechen Sie mit alten Gegebenheiten und überholten Mustern, brechen Sie vielleicht Verkrustetes auf – begeistern Sie sich von Neuem mit allen Sinnen für Ihr Leben und entfalten Sie konsequent Ihre einzigartige Persönlichkeit.