



*Ursula
Demonti,
DSA*

*Einzel- und
Gruppenangebot*

Hollandstr. 10/29
1020 Wien
3400 Klosterneuburg

*Kontaktieren Sie mich
für ein informatives
Erstgespräch.*

+43 699 103 03 115

Der Weg zurück ins Leben Achtsamkeit und Traumabewältigung

- «Sie sind auf der Suche nach mehr Lebensfreude, Lebendigkeit und Gelassenheit?
- «Sie sehnen sich nach unterstützenden und stärkenden Beziehungen.
- «Sie möchten Ihr Leben erfüllter und selbstbestimmter gestalten.

Ich begleite Sie auf diesem Weg achtsam und kompetent.



Psychotherapie, Traumatherapie, MBSR-
Lehrerin

ursula@demonti-psychotherapie.at
www.demonti-psychotherapie.at

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Übernahme der Kosten durch Ihre Krankenkasse möglich.



Psychotherapie (IP), Traumatherapie, MBSR-Lehrerin

Jg. 1966, langjährige intensive berufliche und persönliche Auseinandersetzung mit den Themen Bindung, Trauma, Körper und Achtsamkeit, mehrfache retreats in plum village (Thich Nhat Hanh), NUAD (passives Yoga)
Psychotherapeutin in "Die Boje", W und in freier Praxis, Lehrtätigkeit und Psychotherapieforschung

«Sie leiden unter den Gefühlen der mangelnden Vitalität, der Erschöpfung, der Kraftlosigkeit und der Immunschwäche, die scheinbar nicht in den Griff zu bekommen sind?

«Sie verspüren ein Gefühl der Leere, des Abgeschnittenseins, des Verlusts von Körperempfindungen und der Identität und leiden an körperlichen Schmerzen?

Dann kann dieses Angebot für Sie sehr hilfreich sein.

Oft wissen wir gar nicht, dass sich dahinter ein emotionales Gefangensein ungelöster Szenen von "Damals" verbirgt. Unsere natürlichen Lebensbewegungen sind blockiert. Wir fühlen uns vom "wirklichen" Leben abgeschnitten, nicht im Hier und Jetzt verankert. Es können sich auch dauerhafte Beschwerden (z.B. Angst, Unruhe, chron. Schmerzen) einstellen. Das traumatische Erleben wird oft unbewusst in Beziehungen wiedererlebt oder inszeniert.

Achtsamkeit hilft Ihnen, das, was im gegenwärtigen Moment ist, ganz bewusst wahrzunehmen. Aus der inneren Haltung der freundlichen und wohlwollenden Akzeptanz, des nicht Bewertens, anders haben Wollens und verändern Müssens werden Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken, Bilder und Impulse beobachtet, wie sie entstehen und wieder vergehen. **Traumatherapie** bewirkt eine Freisetzung der in den Symptomen gebundenen Energie, eine Ressourcenaktivierung, eine Verbindung zu den Selbstheilungskräften und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und inneren Freiheit.

Durch die Kombination von Psychotherapie, Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm (Mindfulness based stress reduction nach Prof. Jon Kabat-Zinn), achtsamen Atem- und Körperübungen (Yoga), Meditationen und der Traumatherapie/BSP unterstütze ich Sie feinfühlig und haltgebend auf Ihrem Weg.

Ihr Gewinn: «Fähigkeit der achtsamen Stress- und Emotionsregulation
«Schmerzreduktion «klarer und gelassener Umgang mit Problemen «Verbesserung der Konzentration und des klaren Denkens «Stärkung des Mitgefühls mit sich und anderen
«Unterbrechung destruktiver Automatismen «Erkennen der eigenen Muster