

# Informationsblatt



Kirstin Moser-Kitzinger  
Bahnhofstraße 44  
63667 Nidda  
[info@leben-und-entspannen.de](mailto:info@leben-und-entspannen.de)  
[www.leben-und-entspannen.de](http://www.leben-und-entspannen.de)  
Tel.: 06043-9865116

**Inhaltsverzeichnis:**

1. Über mich	Seite 3
2. Leitgedanke	Seite 3
3. Leistungen	Seite 4
3.1 Allgemein / Informationsgespräch	Seite 4
3.2 Hypnose	Seite 4
3.3 Psychologische Beratung	Seite 5
3.4 Paar- und Familientherapeutische Beratung	Seite 5
3.5 Progressive Muskelentspannung	Seite 6
4. Preise / AGB's	Seite 7

## 1. Über mich

Mein Name ist Kirstin Moser-Kitzinger,

ich wurde 1973 geboren, bin verheiratet und habe zwei Kinder. Verschiedene Erfahrungen in meinem Leben führten mich zu dem Tätigkeitsfeld der Beratung und Entspannung.

2008 erlangte ich die Qualifikation als Paar- und Familientherapeutische Beraterin. Danach folgten die Weiter- und Ausbildungen zur Seminarleiterin für Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen, Hypnotiseurin (TMI\*, Life-Akademie\*), Reinkarnations- und Rückführungsleiterin, psychologischen Beraterin (TMI\*) sowie der psychologischen Hypnose.

Regelmäßige Weiterbildungen zu allen Themenbereichen, mit denen ich mich beschäftige, sind für mich selbstverständlich.

Ich verstehe meine Arbeit als Hilfe zur Selbsthilfe und möchte Sie ein Stück auf ihrem Weg begleiten. Ob es nun der Wunsch nach persönlicher Veränderung, mehr Ruhe im Leben oder die Bewältigung einer Krise ist.

*\*Ausbildungsinstitute: TMI (TherMedius®-Institut), Life-Akademie*

## 2. Leitgedanke

### „Den Anspruch das Ganze zu sehen“

Das ist der Leitgedanke von Leben und Entspannen. In der heutigen Zeit werden Probleme und Leiden oft ausschließlich symptomatisch beurteilt und behandelt. Dies führt meist nur zu einer – wenn überhaupt – temporären Abhilfe. In meiner Praxis möchte ich mit dem Klienten zusammen die Ursache für bestimmte Symptome und Probleme analysieren und davon ausgehend diese langfristig mildern bzw. lösen. Professionell geführte Gespräche eignen sich hierfür hervorragend, oft in Kombination mit Techniken wie Hypnose und Progressiver Muskelentspannung (PME). Dies funktioniert sowohl bei einfachen, aber dringenden Anliegen, wie dem Wunsch eine schlechte Angewohnheit aufzugeben oder Verhaltensweisen zu ändern (z.B. Raucherentwöhnung oder Gewichtsreduktion), sowie bei tiefgreifenderen Problemen (z.B. Burnout-Syndrom, Depressionen oder Stress)

### **3. Leistungen**

#### **3.1. Allgemein / Informationsgespräch**

Informationsgespräche (auch am Telefon) sind grundsätzlich kostenlos, Sie erhalten die Möglichkeit zu prüfen, ob wir miteinander arbeiten können.

Sie können mir in diesem Gespräch alle Fragen stellen, die Sie geklärt wissen müssen.

#### **3.2. Hypnose**

Die Hypnose unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele schneller, leichter und effektiver zu erreichen. Sie hilft Ihnen, negative Verhaltensweisen zu ändern und Ihren Wünschen Gestalt zu verleihen.

Die Hypnose (griechisch für Schlaf) ist eine Art von Trance, bei der man aber zu keiner Zeit bewusst- oder willenlos ist. Der Klient hört alles und nimmt wahr, was um ihn herum geschieht.

Wo kann die Hypnose helfen?

Grundsätzlich kann Hypnose bei allen Krankheiten und Symptomen eingesetzt werden, da sie die Selbstheilungskräfte des Körpers und der Seele aktivieren und unterstützen kann.

Möglichkeiten

Burnout- Syndrom, Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung, Stressbewältigung, Konzentrations- und Gedächtnissteigerung, Lernschwierigkeiten, Prüfungsvorbereitung, Entwicklung neuer Perspektiven, erfolgreicher Umgang mit täglichen Belastungen, Konfliktbewältigung, Stärkung von Selbstvertrauen u. Selbstbewusstsein, Selbstverwirklichung, Tiefenentspannung, Rückführung, Steigerung des Selbstwertgefühls uvm.

Hypnose erfolgreich gerade auch bei Kindern und Jugendlichen

Bei Kinder (ab 10 Jahren) und Jugendlichen zeigt sich die Hypnose als sehr erfolgreich. Hier können Themen aus den verschiedensten Bereichen entspannt bearbeitet werden.

#### **Stressfreier leben**

In der heutigen Zeit ist Stress, Burnout etc. zu einem immer brisanterem Thema geworden. Dies kann einem konkreten Thema oder auch einfach dem generellen Alltag geschuldet sein. Mit der Hypnose bietet sich nicht nur eine hervorragende Entspannungsmethode sondern es kann vielmehr noch auf die einzelnen Probleme individuell eingehen. Hierdurch erreichen Sie eine langfristige und anhaltende Entspannung der jeweiligen Thematik und somit auch ein stressfreieres Leben. Sprechen Sie mich gerne in einem kostenlosen Vorgespräch auf Ihre konkrete Situation an.

Ein Beispiel: Stressfrei beim Zahnarzt

Hypnose ermöglicht eine Behandlung in angstfreiem und entspanntem Zustand. Würgereiz, Lokalanästhetika- Unverträglichkeit oder Allergien sind weitere Indikationen für die Hypnose. Die Zahnbehandlung im veränderten Bewusstseinszustand ist wesentlich angenehmer.

### **3.3.Psychologische Beratung**

Psychologische Beratung kann dazu beitragen, in verschiedenen belastenden Lebenssituationen Hilfestellung zu geben und zu einem verbesserten Umgang mit Problemen verhelfen.

Es ist das gemeinsame Gespräch, das `sich alles von der Seele reden` zu können, das oft wieder zu einer Balance verhilft, die die Lebensqualität enorm steigert. Auf diesem Weg in Ihre seelische und körperliche Balance begleite ich Sie gerne.

### **3.4.Paar- und Familientherapeutische Beratung**

#### **Paarberatung**

Die Paarberatung möchte helfen, den Umgang in Beziehungen zu verbessern und wieder mehr Freude am Miteinander zu haben. Ich möchte die Beteiligten dabei unterstützen, ins Gespräch zu kommen und sich vorzustellen, wie ihre (gemeinsame) Zukunft aussehen könnte. Dabei ist es nötig, emotionale Verletzungen der Vergangenheit zu klären und aufzuarbeiten, um Kompromisse finden zu können, mit denen beide Partner glücklich leben können.

#### **Familienberatung**

Die Familienberatung hilft bei Krisen oder Problemen in der Familie. Solche können zum Beispiel entstehen, wenn sich Eltern in Erziehungsfragen nicht einig sind oder die Kinder sich in einem Entwicklungsübergang wie der Trotzphase oder der Pubertät befinden. Gerade an diesen Wendepunkten gibt es häufig Spannungen zwischen Eltern und Kindern. Manchmal entwickeln sich auch Verhaltensauffälligkeiten, die für Eltern schwer einzuordnen sind. Auch bei dauerndem Streit oder dem Wunsch nach Trennung kann eine Familienberatung hilfreich sein.

Termine nach Vereinbarung, auch Einzelberatung möglich.

### **3.5. Progressive Muskelentspannung**

Ziel der Progressiven Muskelentspannung (PME) ist es, Spannungszustände im Alltag frühzeitig wahrzunehmen und diesen entsprechend gegenzusteuern. Ein Mensch, der seelisch angespannt ist, hat meist auch verspannte Muskeln. Umgekehrt gilt auch, dass verspannte Muskeln die Befindlichkeit beeinflussen können. Die Methode der PME kommt aus den USA und wurde von dem Physiologen Edmund Jacobson entwickelt. Das Wirkungsprinzip der PME besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen für ein paar Sekunden angespannt und anschließend bewusst entspannt werden. Der Übende konzentriert sich auf die Wahrnehmungsunterschiede zwischen An- und Entspannung.

Die PME hat sich bei zahlreichen Indikationen bewährt.

Unter anderem bei:

hoher Blutdruck, Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, nervlicher- und geistiger Überlastung, nervösen- und psychischen Störungen, Unruhe und Angst, Erschöpfung ( Burnout- Syndrom), Hauterkrankungen

### **Fantasiereisen**

Fantasiereisen sind eine Entspannungstechnik, durch die ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand erreicht wird. Sie fördern Kreativität, Lernbereitschaft sowie Selbstbewusstsein und zeigen Wege, positiven Einfluss auf den eigenen Körper und die Psyche zu nehmen.

Termine nach Vereinbarung, Gruppen- oder Einzel`Reisen` möglich.

#### 4. Preise / AGB's

##### Preise:

Die Sitzungen beinhalten ein Vor- und Nachgespräch und dauern zwischen 1 und 1,5 Stunden.

Die Anzahl der Sitzungen hängt individuell von Ihnen und Ihrem Anliegen ab, es gibt Themen die sich in einer Sitzung bearbeiten lassen und solche bei denen mehrere Sitzungen erforderlich sind.

Ein, aus der Erfahrung resultierender, Durchschnitt liegt bei ca. 3 - 5 Sitzungen.

Hypnoseseitzung	1 Sitzung	80,-€
Hypnose Blockangebot	3 Sitzungen	220,-€
Hypnose Blockangebot	5 Sitzungen	380,-€
Spezialprogramm Raucherentwöhnung*	2 Sitzungen	150,-€
Spezialprogramm Gewichtsreduktion*	3 Sitzungen	220,-€

*\* inkl. Hypnose-CD zum jeweiligen Thema (eigene Produktion)*

Psychologische Beratung	60min	55,-€
Paar- und Familienberatung	60min	55,-€
Progressive Muskelentspannung	45min	25,-€

*Alle Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen MwSt.*

*Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ich nicht mit Krankenkassen abrechne, sondern nur für Selbstzahler arbeite.*

*In der Regel erfolgt die Bezahlung, direkt nach Beendigung der Beratung gegen Quittung. Eine Rechnung erhalten Sie selbstverständlich zusätzlich. NEU! Auch Kartenzahlung (EC oder Kreditkarte) möglich.*

Vereinbarte Termine sind bindend. Bis zu 24h vor Terminbeginn sind Terminstornierungen kostenfrei. Danach behalte ich mir das Recht auf Unkostenausgleich vor.

(Ihre Vorteile der Privat-Rechnung:

Im Gegensatz zu selbst finanzierter Beratung kann eine kassenärztlich registrierte Psychotherapie Nachteile beim Neuabschluss bestimmter Versicherungen ( Private Krankenversicherung, Lebensversicherung, Berufsunfähigkeitsversicherung) bergen. In der Regel entfallen lange Wartezeiten, es erfolgt eine kurzfristige Terminabsprache. Dauer und Zeitpunkt für Folgetermine können flexibel bestimmt werden.

Auch finanziell schlechter gestellte Menschen sollen nicht zwangsweise auf notwendige psychologische Beratung verzichten müssen. Sprechen Sie mich gerne an, wir finden eine Lösung.)

### **Haftungsausschluss:**

Ich setze meine Leistungen ausschließlich außerhalb der Heilkunde ein. Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass meine Tätigkeit nicht die Dienste eines Arztes oder eines Heilpraktikers ersetzen. Ich gebe keine Heilversprechen und stelle auch keine Diagnosen. Sollten Sie sich zur Zeit wegen eines Leidens in Behandlung bei einem Arzt befinden unterbrechen Sie diese bitte nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt!