



Praxis Helena

Helena Marty
Katrinenhof 4
CH-8852 Altendorf

Tel: +41 55 442 50 15
Mobil: +41 79 205 75 34
E-Mail: praxis@praxis-helena.ch
Web: www.praxis-helena.ch



**Praxis
Helena**
Beratung, Coaching mit Methode

Ihre Ansprechperson

Ich bin als 5. von 11 Kindern 1953 geboren. Die Kindheit in der Grossfamilie hat mich geprägt. Mein Tochter und mein Sohn sind erwachsen und ich bin bereits Grossmutter. Nebst meiner Familie betreute ich als Tagesmutter immer wieder Kinder. Ich leistete auch langjährige Betreuungsarbeit der IG Familienplätze. Zwei Pflege-söhne haben definitiv bei uns ihr zweites Zuhause. Während 8 Jahren engagierte ich mich in der Kinderschutzkommission in Altendorf. Seit 1992 bilde ich mich laufend weiter und absolvierte verschiedene Seminare, Kurse und Lehrgänge. Dank meinen Erfahrungen in der Betreuung, meinem Fachwissen, meiner Beratung und den unterschiedlichen Ausbildungen, habe ich die idealen Voraussetzungen zur Unterstützung und Begleitung aller Altersklassen in intensiven und nicht einfachen Zeiten.



Das Angebot

Persönliche Beratung – Methoden und Coaching

Familienberatung

Das Zusammenleben in einer Familie, wo jung und alt nicht immer die gleichen Interessen und Vorstellungen vom Leben haben, wo die räumliche Enge Reibereien entstehen lässt und es manchmal auch etwas drunter und drüber geht, ist eine grosse Herausforderung für alle Familienmitglieder.

Ausbildung/Werdegang

am Institut Ehrlich in Stein am Rhein:

- 2010 - 2012 zertifizierte Ausbildung System analytische Familienpädagogin
- 2011 Eltern Coach
- 2010 Kinder- und Jugendcoach
- 2008 wingwave Coach

- 2007 bis 2010 MarteMeo Coach am MarteMeo Zentrum in Bern

am Frauenseminar Bodensee in Romanshorn:

- 2006 bis 2007 Klientenzentrierte Familienstellung in der Einzelarbeit (FSB)
- 2004 bis 2007 dipl. systemische Paar- und Familienberaterin (FSB/SGfB)
- 1998 bis 2002 eidg. dipl. Erwachsenen-ausbildnerin (FSB/SGfB)
- 1993 bis 1997 dipl. psychologische Beraterin/Persönlichkeitsberaterin (FSB/SGfB)

- 1992 bis 1994 Ausbildungslehrgang Fussreflexzonenmassage (KADE/SVNH/EMR) bei Kathrin De Simoni in Lachen

Manchmal fühlen wir uns überfordert, sei es als Eltern, Adoptiv- oder Pflegeeltern, alleinerziehender Elternteil, Lebenspartner, Kinder & Jugendliche, Grosseltern usw.

Wenn aus eigener Kraft keine Lösung ergibt, wenn Sie sich verletzt fühlen oder feststellen, dass Ihr Gegenüber sich nicht ändern kann, ist eine externe Ansprechperson die ideale Vermittlerin, damit sich jeder wieder wohl fühlt in der Familie.

Als ausgebildete diplomierte systemische Paar- und Familienberaterin bin ich die ideale Ansprechpartnerin.

Beratung für Kinder und Jugendliche

Heute wissen wir, dass bereits ungeborene Kinder über ein eigenständiges elementares Gefühlsleben verfügen. Deshalb können vorgeburtliche Erlebnisse, wie Stimmung der Mutter, problematische Schwangerschaft, Geburtstrauma usw. genau so viel Einfluss auf die Entwicklung und das spätere Leben eines Menschen haben, wie die Erlebnisse nach der Geburt. Auslöser der Probleme von Kindern und Jugendlichen sind oft: Spitalaufenthalt, Trennung, Konflikt mit Geschwistern, Schul- und Lernstress, Blockaden, Panik, Mobbing sowie überforderte Eltern und Gewalt.

Als ausgebildete diplomierte systemische Paar- und Familienberaterin bin ich die ideale Ansprechpartnerin.

Paarberatung

Wenn wir als Paar keine Möglichkeit mehr finden, Konflikte unter uns zu lösen, machen sich diffuse Gefühle bemerkbar wie Verzweiflung, Wut, Ängste oder Ohnmacht. Gründe für Partnerprobleme

sind oft Eifersucht, Untreue, Übergewicht, Schwangerschaft und Geburt. Das gemeinsame Gespräch wird vorwurfsvoll und anklagend und es entstehen Kommunikationsschwierigkeiten.

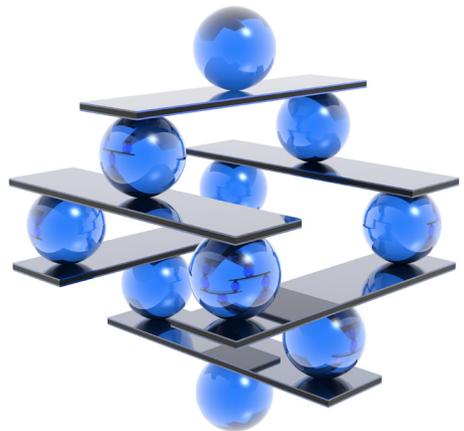
Sind Sie bereit, mit Unterstützung, Lösungen zu entwickeln, die für beide Partner mehr Wertschätzung und Achtsamkeit für eine gemeinsame Zukunft oder eine Trennung bieten?

Dann sind Sie als Paar in meiner Praxis willkommen. Wir analysieren gemeinsam das Problem und finden miteinander eine ideale Lösung.

Einzelberatung

Manchmal gibt es Momente und Situationen im Leben, wo wir vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen. Unsere Gedanken drehen sich im Kreis und wir finden keinen Ausweg. Auslöser sind oft Angst, Mobbing, ungewollte Schwangerschaft, Kontaktschwierigkeiten, Liebeskummer oder noch unverarbeitete Kindheitserinnerungen.

Als ausgebildete diplomierte systemische Paar- und Familienberaterin und wingwave Coach begleite ich Sie professionell, helfe Ihnen Kraft zu tanken und neue Ideen und Ressourcen zu finden und stärken.



Methoden und Coaching

wing-wave Coaching

Die wingwave-Methode wurde von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt, um kreativer zu werden, emotionale Blockaden aufzuarbeiten und Leistungsstress innerhalb von wenigen Minuten abzubauen.

- Erfolge bewegen
- Blockaden lösen
- Spitzenleistung erzielen

Fussreflexzonenmassage

Die Fussreflexzonenmassage ist eine ganzheitliche Anwendung und behandelt deshalb den ganzen Menschen als Wesen mit Körper, Seele und Geist.

Mit der Stimulation der Reflexzonen werden Reaktionen in den entsprechenden Körpersystemen hervorgerufen, die eine Entspannung oder Anregung zur Folge haben und so eine schrittweise Rückkehr zum inneren Gleichgewicht bringen.

Das iLifeSOMM System - Balance in allen Sinnen

SOMM = **S**ensorische **O**szillierende **M**ulti-**M**odulation

Sieben anerkannte Anwendungsformen (Magnet-Resonanz, Vibration, Klang, Ton, Musik, Vibroakustik und Resonanzfrequenz) in Fachkreisen als Sensorisch Oszillierende Multi-Modulation (SOMM) bekannt, sind hier in einem einzigen Wellness-System vereint.

Diese Wirkmechanismen ergänzen und verstärken einander auf eine sehr intensive Weise, so dass die Summe der Wirkung im Organismus weit höher ist als die Summe der einzelnen Bestandteile. Weitere Informationen zu iLife Wellness-System finden Sie direkt auf meiner Webseite:

>> <http://martyf.ilifeeurope.com>

Vision

Sie gehen kraftvoll in die Zukunft

Schon nach wenigen Coaching-Sitzungen steigt Ihr Glauben an sich selbst, Sie fühlen sich gelassen und Sie spüren wieder Freude. Als kraftvolle Werte für Ihre Zukunft, nehmen Sie also Selbstvertrauen, Gelassenheit und Freude mit.

Sie werden wieder zufrieden und glücklich

Menschen, die meine Unterstützung suchen, wünschen und annehmen, begleite ich ein Stück auf ihrem Lebensweg und biete ihnen eine persönliche Reise an um die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und zu stärken.

Sie nehmen Ihr Leben wieder in die eigene Hand

Sie sind bereit, der Fülle des Universums zu trauen. Sie wollen und können sich öffnen und gehen wieder Schritt für Schritt Ihren eigenen Lebensweg.



Praxis
Helena
Beratung, Coaching mit Methode