

Stärke entwickeln • Belastung bewältigen •  
Potenziale entfalten

## Stressbewältigung und Burnout-Prävention

Stress verstehen • Selbstregulation stärken •  
Neue Energie gewinnen

Wenn Belastung dauerhaft zu groß wird, sendet unser Körper oft deutliche Signale. Gemeinsam schauen wir, was Ihnen Kraft nimmt und was Sie wieder stärkt. Die HRV-Messung (Herzratenvariabilität) kann dabei sichtbar machen, wie Ihr autonomes Nervensystem auf Belastung und Entspannung reagiert.

## Mentaltraining

Mentale Stärke entwickeln • Vertrauen gewinnen

Im Alltag, Beruf oder Sport entscheidet nicht nur das Können – sondern auch der Umgang mit Druck, Zweifel und Herausforderungen. Ich unterstütze Sie dabei, Ressourcen zu aktivieren, mentale Blockaden zu erkennen und Selbstvertrauen, Konzentration und innere Stabilität zu stärken.

## Trauerbegleitung

Verlust zulassen • Trauer verstehen • Weitergehen

Trauer braucht kein festes Tempo.

In meiner Begleitung darf sie Raum bekommen – ohne Druck, ohne die Erwartung, schnell wieder „funktionieren“ zu müssen. Gemeinsam finden wir einen persönlichen Umgang mit Verlust und Veränderung.

**Trauer braucht Zeit, Raum und einen Menschen, der sie aushält.**

## Zeit für Veränderung?

Ich begleite Sie gerne auf Ihrem Weg  
zurück in die Kraft.



### Christina Wohlfarth

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Psychoonkologische Beraterin  
Mentaltrainerin

### Im Gesundheitszentrum im Gäu

Pappelweg 17 | 72184 Eutingen im Gäu  
Tel.: 0163 2356312 | Mail: [hpp-wohlfarth@web.de](mailto:hpp-wohlfarth@web.de)  
Web: <https://gesundheit-im-gaeu.de/team/christina-wohlfarth>

## Wichtige Information

Die psychotherapeutische Behandlung erfolgt nach dem Heilpraktikergesetz (HeilprG) und ist eine Selbstzahlerleistung. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht übernommen.

**Termine nach Vereinbarung**

# Psycho !THERAPIE

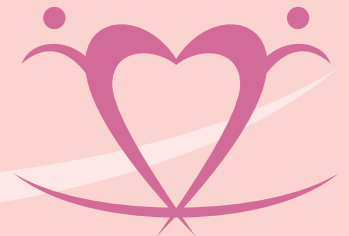
**Zurück in die Kraft  
Blockaden lösen –  
Lebensenergie entfalten**

Manchmal geraten wir aus dem inneren Gleichgewicht.

Wir funktionieren, halten durch und versuchen, unseren Alltag zu bewältigen – und spüren dabei, dass die eigene Kraft immer weniger wird.

Ängste, Erschöpfung, innere Unruhe oder Traurigkeit können Zeichen sein, dass etwas in uns gesehen und verstanden werden möchte.

**Vielleicht ist jetzt der Moment, innezuhalten und wieder auf sich selbst zu hören...**



**CHRISTINA WOHLFARTH**  
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

In meiner Praxis begleite ich Sie ganzheitlich – und berücksichtige Körper, Geist und Seele.

Gemeinsam schauen wir, was Sie bewegt, was Ihnen Kraft nimmt und welche Ressourcen in Ihnen darauf warten, wieder spürbar zu werden.

**Wertschätzend · Klar · Auf Augenhöhe**



## Was mich bewegt

Seit über 25 Jahren beschäftigt mich das ganzheitliche Wissen der Hildegard von Bingen und ihr Verständnis vom Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Mein beruflicher Weg führte mich über die Psychoonkologische Beratung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2020 begleite ich Menschen in meiner eigenen Praxis – in Krisen, emotionalen Belastungen und persönlichen Veränderungsprozessen. Dabei verbinde ich psychotherapeutische Verfahren mit ganzheitlichen und ressourcenorientierten Ansätzen.

## Was mir wichtig ist

**Sie stehen im Mittelpunkt.**

Ihre Geschichte. Ihre Gefühle. Ihre Erfahrungen. Aber auch Ihre Fähigkeiten, Ihre Kraftquellen und das, was Sie wieder in Ihre Balance bringen kann.

Bei mir finden Sie einen geschützten Raum, Zeit und Aufmerksamkeit – ohne Bewertung und ohne Druck.

**Denn manchmal beginnt Veränderung genau dort, wo wir uns selbst wieder zuhören.**



## Psychotherapeutische Begleitung

**Gesprächstherapie**

**Verstehen, was bewegt · Neue Wege entdecken**

Manchmal tut es gut, Gedanken und Gefühle auszusprechen und gemeinsam genauer hinzuschauen.

In einem geschützten Raum können belastende Themen, wiederkehrende Muster und neue Perspektiven sichtbar werden.

## EMDR-Traumatherapie

**Belastendes verarbeiten · Sicherheit zurückgewinnen**

Belastende Erfahrungen können lange nachwirken.

EMDR ist eine wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Methode zur Verarbeitung traumatischer und belastender Erlebnisse.

Dabei stehen zunächst Stabilität und Sicherheit im Mittelpunkt. Schritt für Schritt kann das Erlebte bearbeitet und integriert werden.

## Psychoonkologische Beratung

**Wenn eine Krebserkrankung das Leben verändert.**

Eine Krebserkrankung kann Ängste, Unsicherheit, Erschöpfung und Trauer mit sich bringen – bei Betroffenen ebenso wie bei Angehörigen.

Ich begleite Sie in dieser besonderen Lebenssituation, unterstütze bei emotionaler Entlastung und helfe Ihnen, wieder Zugang zu Ihren persönlichen Kraftquellen zu finden.



## Ganzheitlich in Balance

**Gesundheitsberatung nach Hildegard von Bingen  
Körper, Seele und Geist im Einklang.**

- Was bringt Sie aus dem Gleichgewicht?
- Was tut Ihnen wirklich gut?
- Was darf sich verändern?

Gemeinsam betrachten wir Ihre Lebensweise und persönliche Situation.

Besonderer Fokus liegt hier auf der Ernährung, Bewegung, Selbstfürsorge und der seelischen Balance.

## Energetische Fußmassage

**Zur Ruhe kommen · Loslassen · Auftanken**

Unsere Füße tragen uns durchs Leben – und können zugleich einen besonderen Zugang zu Entspannung und Körperwahrnehmung schenken.

Die achtsame, sanfte Behandlung kann dabei unterstützen, Anspannung loszulassen und wieder mehr bei sich anzukommen.

**Eine kleine Auszeit vom Alltag.**

**Zeit zum Durchatmen.**

**Zeit für Sie.**

„Der Mensch besitzt in sich die Kräfte, sich zu heilen – wenn er im Einklang mit sich und der Schöpfung lebt.“

Hildegard von Bingen

