

## Energietraining

Wer mehr Energie hat, hat mehr vom Leben – mehr Gesundheit, mehr Vitalität, mehr Lebensqualität. Das Erlernen von sanften energetischen Körperübungen, Meditation, speziellen Atemtechniken sowie sanfte Massage und energetische Behandlungen zum Auftanken und Wohlfühlen gehören zum Energietraining.

Ziele des Energietrainings:

- das eigene Energiepotential steigern
- die Persönlichkeit zur Entfaltung bringen
- Körper-Emotionen-Mind -Spiritualität in Balance halten
- innere Stärke und Ruhe finden
- die Selbstheilungskräfte aktivieren
- im Einklang mit der Natur leben

Die uralten Heilweisen der Naturvölker kombiniert mit den modernsten Erkenntnissen der Energie medizin helfen Ihnen die besonderen Anforderungen in Alltag und Beruf zu meistern und ein gesundes, harmonisches und glückliches Leben zu führen.

## Therapeutic Touch

Therapeutic Touch (TT) ist eine energetische Komplementärmethode für Gesundheitsvorsorge, Medizin, Kranken- und Altenpflege.

Die Therapeutic Touch Behandlung harmonisiert das menschliche Energiefeld und fördert den Fluss der Lebensenergie (Chi). Sie dient zur Unterstützung bei chronischen Erkrankungen, Angst- und Stresssymptomatik, Schmerztherapie, Chemo- und Strahlentherapie, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.

Eine Therapeutic Touch Behandlung aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte und gibt Ihnen Kraft und Wohlbefinden, um schneller gesund zu werden.

## Psychologische Beratung

Die Balance zwischen Körper, Emotionen, Mind und Spiritualität zu leben, ist eine sich ständig verändernde und unser ganzes Dasein umfassende Herausforderung und Aufgabe.

Unsere Wünsche und Ziele, Ängste und Widerstände wandeln sich mit den Erfahrungen, Sichtweisen und Lebensumständen auf unserem ganz eigenen Weg.

In manchen Lebensphasen, Krisen und Krankheiten sehen wir uns unüberwindlichen Hindernissen gegenüber, denen wir uns nicht gewachsen fühlen.

Im Gespräch mit mir reflektieren Sie Ihre aktuelle Situation, schauen sie aus verschiedenen Richtungen an, finden Ressourcen und eigene Lösungen, kreieren Aufgaben und Übungen, um eigene Wege zu gehen und sich selbst wertzuschätzen.

Lösungen finden und umsetzen  
mein eigenes Leben führen  
innere Ressourcen nutzen  
mich selber wertschätzen  
neue Wege gehen  
Konflikte lösen  
Danken



## Gesund werden

für Gesundheit und Selbstentfaltung

Energietraining  
Meditation , Autogenes Training  
Gesprächs- und Verhaltenstherapie  
Kommunikationstraining  
Stimmtraining  
Gesunde Ernährung und Bewegung

## Behandlung und Beratung

für Erwachsene

Begleitung in Krisen und Übergängen  
Psychosomatische Erkrankungen  
Angstsymptomatik  
Schmerz Stress Burnout  
Krebs/ Begleitung bei Tumortherapien  
vor und nach Operationen  
Rehabilitation

## Gesund bleiben

für Kinder und Jugendliche

Harmonisierung des Immunsystems  
Allergien  
Angstsymptomatik  
Entwicklungsstörungen  
Essstörungen  
Begleitung bei Tumortherapien  
Rehabilitation



**Sabine Dietrich**

Heilpraktikerin  
Energietrainerin  
Therapeutic Touch Practitioner

Energietraining  
Therapeutic Touch Behandlungen  
Psychologische Beratung  
Gesundheitscoaching  
Vorträge und Workshops

**Praxis:**

32289 Rödinghausen  
Email: [sabinedietrich@gmx.net](mailto:sabinedietrich@gmx.net)

Tel: 0157 86765452

Termine nach Vereinbarung

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

**Naturheilpraxis**  
für  
**Energietraining**  
**Therapeutic Touch**  
**Gesundheitscoaching**  
**Psychologische Beratung**

