



www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de
brigitte.lindau@t-online.de

Mein Motto:

Leben und leben lassen!



Brigitte Lindau

Mein berufliches Profil:

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

(Erlaubnis zur berufsmäßigen Ausübung der Heilkunde
auf dem Gebiet der Psychotherapie seit 2013)

Praxis: Regentenstr. 29
42389 Wuppertal (Praxis Lebek)

Schwerpunkte:

- * Nervöse Verspannungen
- * psychosomatische Erkrankungen
- * Schlafstörungen
- * Burnout-Prophylaxe
- * Ängste (auch Prüfungsangst)
- * Phobien
- * Panikattacken
- * Gewichtsreduktion
- * Raucherentwöhnung

Therapien und Maßnahmen:

- * Hypnosetherapie
Ausgebildete Hypnotiseurin IHM (Klassische Hypnose)
(Institut für angewandte Hypnose und Mentaltraining Mettmann 2014)
- * Hypnose und Hypnosetechniken THI,
(Thermedius-Institut für medizinische und therapeutische Fachausbildungen Köln 2014)
- * Hypnosetherapie bei Ängsten und Phobien
(Thermedius-Institut für medizinische und therapeutische Fachausbildungen Essen 2017)
- * EMDR
(Thermedius-Institut für medizinische und therapeutische Fachausbildungen Köln 2017)

- * **Verhaltenstherapeutische Techniken**
(Fachausbildung Verhaltenstherapie TMI, Thermedius-Institut für medizinische und therapeutische Fachausbildungen, Darmstadt 2021)
- * **Stressbewältigung**
("Fit For Life – Stress Management For Trainers", Dordrecht/NL 2005, Gelassen und sicher im Stress GKM, Marburg 2010)
- * **Entspannungstherapie**
(Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation u.a. AHAB-Akademie Köln 2015 und 2016)

Trainerlizenzen im Bereich der Prävention:

- * **Autogenes Training**
Trainerlizenz nach § 20 Abs. 1 SGB V, Primärprävention
- * **Progressive Muskelrelaxation**
(Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
Trainerlizenz nach § 20 Abs. 1 SGB V, Primärprävention
- * **Sicher und gelassen im Stress**
(Gesundheitsförderungsprogramm nach Kaluza)
Trainerlizenz nach § 20 Abs. 1 SGB V, Primärprävention

Kurs- und Seminarangebote:

- * **Autogenes Training nach Schultz**
- * **Autogenes Training für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene**
- * **Autogenes Training für Erwachsene**
- * **Progressive Muskelrelaxation**
(Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
- * **Kombi-Kurs Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation**
(mit Schwerpunkt AT oder PMR)
- * **Gelassen und sicher im Stress nach Kaluza**
(als Kurs über 8 Wochen oder als 2-Tage-Seminar)
- * **Sanftes Rückentraining**
(in Zusammenarbeit mit hierfür zertifizierten Physiotherapeuten)
- * **Bewegung und Entspannung**
(in Kombination mit AT oder PME als Schwerpunkt)

Aktuelle Informationen zu Terminen und Preisen unter:
<http://www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de/Gesundheitskurse>

Veranstaltungsorte:

- * **Die Färberei – Zentrum für Integration und Inklusion**
Peter-Hansen-Platz 1 (ehemals Stellert 8)
42275 Wuppertal Oberbarmen
(Informationen auch unter: www.faerberei-wuppertal.de)
- * **Praxis Renate Lebek**
Regentenstr. 29
42389 Wuppertal Langerfeld
- * **Firmen**
- * **Schulen**

- * **Praxen**
- * **Gesundheitsinstitute**
- Gerne auch **in Ihren Räumlichkeiten!**
Auf Wunsch erstelle ich Ihnen ein bedarfsgerechtes Angebot!

Rehabilitation

- * Übungsleiterin B Orthopädie: Sport in der Rehabilitation
(DOSB-Lizenz Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX seit 2013)

Kursangebot im Bereich der Rehabilitation:

Reha-Sport für den Bereich Orthopädie
(im Rahmen eines anerkannten Reha-Sport-Vereins des BRSNW)

Veranstaltungsorte:

- * Reha-Sport Rauental Wuppertal e.V.
Badische Str. 70
42389 Wuppertal
Tel.: 0202 2602120
www.sportcenter-raental.de
- * **Praxen**
- * **Sportzentren**
- **Gerne auch Ihrer Praxis oder Ihrem Sport-Zentrum**
im Rahmen eines Reha-Sport-Verbandes

Mögliche Veranstaltungenarten:

- * Offene Seminare/Trainings
(Präventionskurse nach § 20 SGB V)
Inhouse-Seminare/Trainings in Firmen im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung
Firmenexterne Veranstaltungen für Firmenangehörige in Wuppertal und Umgebung im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung
- * Coaching für Privatpersonen und Firmenangehörige
- * Mitwirkung an Gesundheitstagen für Krankenkassen und Firmen
- * Info-Veranstaltungen in Firmen und Schulen
- * Reha-Sport im Rahmen von Reha-Sport-Vereinen (BRSNW)

Referenzen:

- * **Die Färberei – Zentrum für Integration und Inklusion**
Iris Colsmann
Peter-Hansen-Platz 1 (ehemals Stellert 8)
42275 Wuppertal Oberbarmen
Tel.: 0202 643064, www.faerberei-wuppertal.de

- * **Axalta Coating Systems Germany GmbH**
- vormals DuPont Performance Coatings GmbH -
 Abt. Arbeitmedizin
 Märkische Straße 243
 42281 Wuppertal
 Tel.: 0202 592 - 6715

- * **Gesamtschule Barmen**
 Schulleiterin: Bettina Kubanek-Meis
 Unterdörnen 1
 42283 Wuppertal
 Tel.: 0202 563 – 5115

- * **Musikschule der Stadt Gevelsberg**
 Schulleiterin: Dagmar Tewes
 Lindengrabenstr. 18
 58285 Gevelsberg
 Tel.: 02332 2851

- * **Tagesschule Dönberg**
 Kontakt: Marco Beiten
 Höhenstraße 56
 42111 Wuppertal
 Tel.: 0202 771170

- * **Reha-Sport Raental Wuppertal e.V.**
 Badische Str. 70
 42389 Wuppertal
 Tel.: 0202 2602120
www.sportcenter-raental.de

Sie haben Interesse an meiner Arbeit?

- ❖ Für Informationen und Beratung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung, und auf Anfrage erstelle ich Ihnen ein bedarfsgerechtes Angebot für Ihre Gesundheitsveranstaltungen in Ihrer Firma, Praxis oder Schule!

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!
 Mit gesunden Grüßen
 Ihre

Brigitte Lindau

Tel.: 0202/602916, Mobil: 0151 56361395
 Mail: brigitte.lindau@t-online.de
www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de