



www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de  
brigitte.lindau@t-online.de  
Tel.: 0202 602916 und 0151 56361395

**Mein Motto:**

*Leben und leben lassen!*



*Brigitte Lindau*

**Berufliches Profil:**

**Pädagogin**

Staatsexamen für das Lehramt Sek. 2 (Französisch, Spanisch und Erziehungswissenschaft) mit Zusatzqualifikation Sek. 1

**Wissenschaftliche Angestellte**

Phil. Fak. der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
(bis 1989)

**Autorin im Bereich Romanistik, Literaturwissenschaft**

**Heilpraktikerin (Psychotherapie)**

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

**Praxis in den Räumen der**

***Färberei e.V. - Zentrum für Integration und Inklusion***

Peter-Hansen-Platz 1  
42275 Wuppertal

**Lizenzen 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

## **Lizenz im Bereich der 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, BRSNW)

## **Berufliche Schwerpunkte im Rahmen meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin im Bereich der Psychotherapie:**

- \* Nervöse Verspannungen
- \* psychosomatische Erkrankungen
- \* Schlafstörungen
- \* Burnout-Prophylaxe
- \* Ängste (auch Prüfungsangst)
- \* Phobien
- \* Panikattacken
- \* Schmerzlinderung
- \* Gewichtsreduktion
- \* Rauchentwöhnung
- \* Beschwerden des Bewegungs- und Haltungsapparats

## **Therapien und Maßnahmen:**

- \* Stressbewältigung  
(„Fit For Life – Stress Management For Trainers“, Dordrecht/NL 2005, Gelassen und sicher im Stress GKM, Marburg 2010)
- \* 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)
- \* Entspannungstherapie  
(Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation u.a. AHAB-Akademie Köln 2015 und 2016)
- \* 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)
- \* Schmerztherapie mit Hypnose  
(Fachausbildung Schmerztherapie und Analgesie mit Hypnose, Griesheim 2022)

## **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)
- \* Bewegung und Entspannung  
(in Kombination mit AT oder PME als Schwerpunkt)

### **Veranstaltungsorte:**

- \* **Färberei e.V. – Zentrum für Integration und Inklusion**  
Peter-Hansen-Platz 1 (ehemals Stellert 8)  
42275 Wuppertal Oberbarmen  
(Informationen auch unter: [www.faerberei-wuppertal.de](http://www.faerberei-wuppertal.de))
- \* **Firmen**
- \* **Schulen**
- \* **Praxen**
- \* **Krankenkassen**
- \* **Gesundheitsinstitute**

### **Angebote auf Anfrage:**

- \* Offene Seminare / Trainings / Workshops  
(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:**

- \* **Färberei e.V. – Zentrum für Integration und Inklusion**  
Iris Colsman  
Peter-Hansen-Platz 1  
42275 Wuppertal Oberbarmen  
Tel.: 0202 643064  
[www.faerberei-wuppertal.de](http://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

### **Kontakt und Informationen**

Für Informationen und  
Anfragen für bedarfsgerechte Veranstaltungsangebote  
stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Vielen Dank für Ihr Interesse!

*Brigitte Lindau*

Tel.: 0202 602916 und 0151 56361395  
Email: [brigitte.lindau@t-online.de](mailto:brigitte.lindau@t-online.de)  
[www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de](http://www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de)