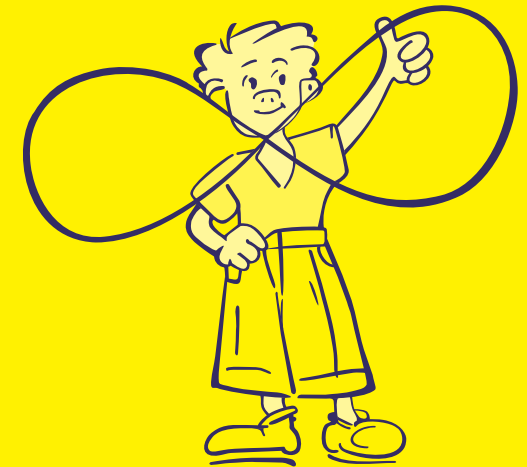


# Katharina Otto

Reduziert Stress und löst Blockaden auf:  
Kinesiologie und Psychotherapie (HPG)



Haben Sie...

- |                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| Stress                               | Schlafstörungen |
| Lernblockaden                        | Depressionen    |
| Prüfungsangst                        | Angstzustände   |
| Leistungsabfall                      | Burnout         |
| stressbedingte körperliche Symptome? |                 |

**Wir helfen Ihnen!**

Tel.: (030) 76 80 32 00  
www.katharina-otto.de  
Termine nach Vereinbarung

## Behandlung mit Balancen

Mittels kinesiologischer „Balancen“ werden die stressbesetzten Themen und Ihre persönlichen Probleme behandelt. Häufig können Sie eine positive Wirkung im Alltag sofort bemerken.

Stress wird abgebaut. Die durch ihn verursachten körperlichen, geistigen oder seelischen Blockaden werden aufgelöst. Symptome verschwinden, Energie kehrt zurück. Sie werden wieder selbstbestimmt und ausgeglichen. Sie können jetzt leichter Ihr Verhalten ändern und werden wieder fähig, Ihre Ziele zu erreichen.

Diese Balancen führe ich mit 20-jähriger Berufserfahrung für Sie passgenau mit Gesprächen, Akupressur und Tiefenentspannung durch.

## Meist ist es Stress!

Stress - offen oder unbewusst - ist eine der häufigsten Ursachen für Symptome ganz unterschiedlicher Art: von Lernproblemen über Leistungsabfall bis hin zu körperlichen Beschwerden. Deshalb habe ich mich auf Stressreduktion spezialisiert.

Ich biete Kurse zur Selbsthilfe und eine Ausbildung in „Angewandter Kinesiologie“ an:

Meine Seminare:  
www.katharina-otto.de

## Zur Person

Katharina Otto, Kinesiologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.



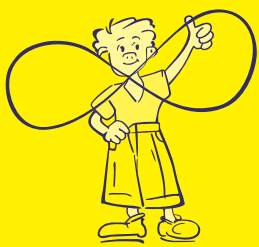
Seit dem Jahr 2000 führe ich meine Praxis in Berlin-Steglitz. Ich berate mit Kinesiologie und behandle psychotherapeutisch. Ich begleite Menschen in ihrem Berufsleben und lege einen Schwerpunkt auf Familien mit Kindern mit Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Bei Hyperaktivität und ADHS beziehe ich die „Integration von frühkindlichen Reflexen“ mit ein.

**Praxis für Kinesiologie und Psychotherapie**  
nach dem Heilpraktikergesetz

**Katharina Otto**

Frobenstraße 3, 12249 Berlin  
Tel.: (030) 76 80 32 00  
kat.otto@gmail.com  
www.katharina-otto.de





## Wir helfen Ihnen ...

- » bei Lernproblemen, wenn Sie Prüfungsangst oder Lernblockaden haben,
- » wenn Sie Probleme mit der Konzentration und dem Gedächtnis haben. Auch bei Schwierigkeiten mit dem Lesen, Schreiben, Rechnen und Hören. Bei Entwicklungs- und Verhaltensstörungen,
- » wenn Sie sich müde, schlaflos, deprimiert, unkonzentriert, zappelig oder überdreht fühlen,
- » bei Problemen mit Familie, Schule oder Arbeit,
- » wenn Sie in schwierigen Situationen oder Entscheidungsfragen stecken, bei Kummer und Sorgen, wenn sie Konflikte wälzen oder Gefühle sie plagen,
- » wenn Sie Furcht, Ängste oder Panik haben, oder wenn Sie sich durch Zwänge eingeengt fühlen,
- » wenn Sie unter stressbedingten körperlichen Beschwerden leiden: z.B. bei Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Unverträglichkeiten, Atem- und Hautproblemen,
- » wenn Sie von Schlaftabletten, Schmerzmitteln oder Alkohol nicht loskommen.

### Stress ist:

Wenn Sie sich immer gleich verhalten,  
es besser machen könnten  
- und Ihnen das nicht gelingt!

## Der Mix macht's -

Bei meiner Behandlung greife ich zurück auf Elemente der:

- Gesprächstherapie,
- Verhaltenstherapie,
- Kinesiologie,
- Akupressur und
- Tiefenentspannung.

Bei der Behandlung wechseln sich Phasen von Gespräch und Entspannung ab. Auch den Körper beziehen wir mit ein. Gemeinsam finden wir den für Sie individuell besten Weg zur Lösung Ihrer Probleme.

Körper, Geist und Seele werden bei Kindern und Erwachsenen wieder in Einklang geführt. Die Behandlung zielt darauf, dass Sie sich auch langfristig ausgeglichen, fit, zupackend und motiviert fühlen.

## Der Muskeltest

Der kinesiologische Muskeltest dient dazu Themen zu erkennen, die die Ursache von Stress und letztlich Ihrer Probleme sein können.

Gemeinsam finden wir mit Hilfe des „Biofeedbacks des Körpers“ heraus, welche Therapieschritte in welcher Reihenfolge für Sie am besten geeignet sind. Sie können beim kinesiologischen Muskeltest praktisch selbst fühlen, was wir in der Sitzung tun können, um ein Problem zu beheben und ein Ziel zu erreichen. So kommen Sie wieder in Ihre Kraft und zur Ruhe.

## Effizient

Die **Angewandte Kinesiologie** zählt heute zu den schnellsten und wirkungsvollsten Methoden, Stress dauerhaft zu reduzieren und damit Blockaden aufzulösen. Die kinesiologische Arbeit ist effizient. Positive Ergebnisse liegen häufig sofort vor.

## Was ist Kinesiologie

Die Kinesiologie hat ihre Wurzeln in der chinesischen Heilkunde. Chinesische Philosophen haben bereits vor Jahrtausenden nachvollzogen, wie sich seelische Vorgänge im Körper des Menschen und auch in seinem Energiesystem spiegeln.

Schon in den 60er Jahren entwickelte der amerikanische Chiropraktiker Dr. George Goodheart den sogenannten „Muskel funktionstest“. Er nannte seine Methode „Angewandte Kinesiologie“ (griechisch: „kinesio“ = Bewegung, „logie“ = Lehre, also die „Bewegungslehre“). Hierbei sprechen wir Verstand, Gefühl und Körperweisheit an.

Über das „Biofeedback“ des Körpers unterstütze ich Sie darin, sich Themen bewusst zu machen und sie zu klären. Ihr Körper gibt uns hierbei direkt Auskunft, was Ihnen fehlt. Auch was er braucht teilt er uns mit. So kann sich wieder Ruhe und Zufriedenheit einstellen.

PSYCHOTHERAPIE  
LERNBERATUNG  
COACHING