



BETTINA NEFF

HEILPRAKTIKERIN

PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE HEILKUNDE



GESUNDHEIT

WOHLBEFINDEN

HARMONIE

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Frauengesundheit

Es ist mir ein Herzensanliegen, Frauen jeden Alters auf ihrem Weg naturheilkundlich von der Pubertät bis zu den Wechseljahren und darüber hinaus zu unterstützen.

Unter anderem kann ich Sie bei folgenden Themen begleiten:

- Kinderwunsch
- Hormonell bedingter Haarausfall
- Zyklusbedingte Beschwerden
- Beschwerden vor, während und nach den Wechseljahren wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, verminderte Lust auf Sexualität
- Hautprobleme während der Pubertät und in den Wechseljahren
- Stress, Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Burnout
- Schilddrüsenerkrankungen (z.B. Hashimoto-Thyreoiditis)
- u.v.m.

Natürliche Hormontherapie

Hormone beeinflussen sich gegenseitig, ähnlich wie ein Uhrwerk, in dem jedes Rädchen ins Nächste greift.

So vielfältig wie die Funktionen sind, können auch Störungen im Hormonhaushalt sein.

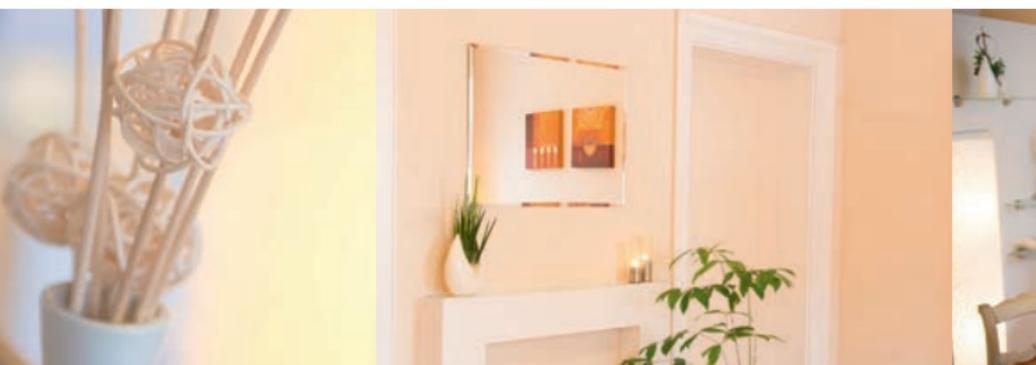
- Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen in der Menopause und in den Wechseljahren.
- Trockene Schleimhäute und Haut, z.B. Augen und im Vaginalbereich
- Schilddrüsenüberfunktion oder Schilddrüsenunterfunktion
- Überempfindlichkeiten, Ängste, Erschöpfung, Depressionen, Burnout
- Prämenstruelles Syndrom (PMS) mit Migräne, Misstimmung, Brustspannen

Darmsanierung

Eine intakte Darmflora ist die Voraussetzung für eine stabile Gesundheit. Gut 80 Prozent des menschlichen Immunsystems ist daher im Darm angesiedelt. Eine Darmtherapie (Symbiose-lenkung) kann als grundlegender oder unterstützender Baustein im individuellen Therapieplan sinnvoll sein.

Gewichtsregulierung

Was der Mensch braucht und wie er Lebensmittel verwertet ist individuell sehr unterschiedlich. Manchen fällt es leicht das Gewicht zu halten, manchen schwer. Hierbei kann der persönliche Stoffwechsel eine Rolle spielen. Mit einem individuellen Ernährungsprogramm kann es gelingen das Gewicht zu regulieren.





Gesundes Haar

Haarprobleme sind mehr als ein kosmetisches Problem – sie können ein Warnsignal des Körpers sein, dass etwas nicht in Ordnung ist. Haarausfall ist ein Symptom. Will man ihn versuchen zu beheben, sollte man sich auf die Suche nach den Ursachen machen. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Es gibt mehrere natürliche Behandlungsmöglichkeiten. Dabei unterstütze ich Sie gerne.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Ich widme mich den chronischen Formen der Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die auf Dauer die Schutzfunktionen der Haut und der Schleimhäute beeinträchtigen können, wie beispielsweise durch anhaltende Entzündungsprozesse.

Haut und Allergien

Hauterkrankungen und Allergien haben in den letzten Jahren zugenommen. Vor allem chronische Formen werden immer häufiger. Das Wichtigste ist eine genaue Klärung der Ursache.

Stoffwechsel

Nahrung bestimmt unser Leben „mit“.

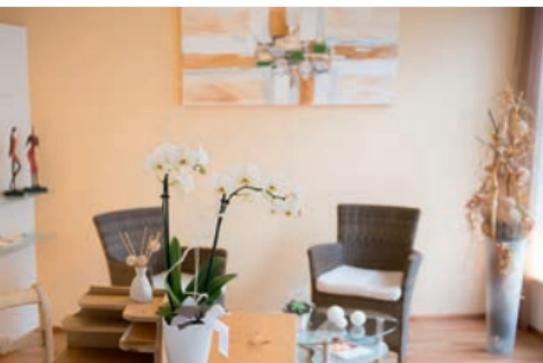
Gerne berate ich Sie zu Fragen einer gesunden und ausgewogenen (auch vegetarischen) Ernährung.

Bewegung ohne Schmerz

Es gibt kaum etwas, was das Wohlbefinden stärker beeinträchtigt als Schmerzen. Deshalb ist es sinnvoll nach deren Ursache zu suchen.

Stress/Erschöpfung/Burnout

Leistungsdruck, Stress im Beruf, psychische Dauerbelastung, Schlafmangel, falsche Ernährung, seelische Konflikte, Hektik und vieles mehr können zu Erschöpfung, Depressionen und Burnout beitragen.





SCHILDDRÜSE IN BALANCE

Nicht wenige Menschen leiden an einer Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse oder auch an Hashimoto-Thyreoiditis, den häufigsten Schilddrüsenerkrankungen. Meist gibt es mehrere Ursachen im seelischen und körperlichen Bereich.

Die Schilddrüse ist ein „Energiesmessapparat“ und zeigt an wie es um unsere Zeitnutzung steht und wie viel Energie wir haben.

Da die Schilddrüse ein sehr sensibles Organ ist, kann sie auf kleinste seelische und körperliche Veränderungen reagieren.

Es ist eine Herausforderung mit unserer Energie zu haushalten und zu entscheiden, was für uns richtig ist. Sowohl beruflich als auch privat kann es vorkommen, dass man sich überfordert.

Die Balance zu finden ist die Kunst, sodass wir keine Energie durch Unnötiges verlieren und Energie durch Erreichtes erzielen.

Neben der Labordiagnostik und dem Messen der Körpertemperatur, ist der Schilddrüsen-Ultraschall eine weitere Möglichkeit, fachkundig die Schilddrüse zu beurteilen.

In der Schilddrüsenprechstunde wird ein ganzheitlicher Therapieplan ausgearbeitet und alle Aspekte rund um die Schilddrüse werden aus seelischer und körperlicher Sicht mit einbezogen.



„Ist die Zeit das kostbarste unter allem,
so ist die Zeitverschwendung
die allergrösste Verschwendung.“

Benjamin Franklin



ERNÄHRUNG ZUM AUFBAU DES IMMUNSYSTEMS

Ernährungsberatung

Wünschen Sie sich voller Energie und guter Gesundheit bis ins hohe Alter zu sein? Hier stelle ich Ihnen eine lakto-vegetabile Ernährung vor, die genau diese Möglichkeit unterstützen kann.

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit, sie ist vielmehr die Menge an Energie, die uns zur Verfügung steht. Ich bin davon überzeugt, dass wir mehr Leistungsfähigkeit und Lebensfreude haben, je vitalstoffreicher und gesünder wir uns ernähren.

Die lakto-vegetabile Ernährung ist eine vegetarische hochwertige Ernährung. Die Speisen werden schonend gegart, so bleiben die Vitamine erhalten. Der Körper braucht wenig Energie, um die Nahrung auszuwerten. Sie enthält viel Gemüse, Obst, vitalstoffreiche Getränke und einige Milchprodukte. Die Ernährung ist leicht im Alltag umzusetzen für Familien mit Kindern wie auch für Berufstätige. Die schmackhaften Rezepte sind einfach und schnell zuzubereiten.





SEELISCHE GESUNDHEIT

Seelisch Leben

Unser Leben ist bewegt – mal ist es ruhiger und dann wieder stürmischer, jeder durchlebt Höhen und Tiefen.

Das Leben wird einfacher, wenn wir den Sinn des Lebens erkennen, verstehen, dass wir Seelen sind und die Gesetzmäßigkeiten kennen, die in unserem Alltag wirken.

Seele und Körper stellen eine Einheit dar. Der Körper steht der Seele als Ausdrucksmittel zur Verfügung.

Sinn des Lebens ist, dass sich unsere Seele weiterentwickelt, wächst und in ihr volles Potenzial kommt. Dabei helfen uns geistige Naturgesetze. Sie stellen uns vor Herausforderungen, geben uns jedoch auch Hinweise bei Entscheidungen.

Seelisch denken ist ursächlich denken. Die Sprache der Naturgesetze zu verstehen, bedeutet genau hinzuhören und hinzuschauen.

Gerne unterstütze ich Sie dabei, diese Sprache zu verstehen und mit Ihnen gemeinsam einen für Sie richtigen Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben zu finden.

„Der Körper ist
der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

Christian Morgenstern



INTUITIVE AUFSTELLUNG

„Mache das Verborgene sichtbar, erkenne und
ändere die wirkenden Kräfte
und damit die Realität.“

Uwe Albrecht

Die intuitive Aufstellung ist eine einfache Methode, um Situationen zu klären oder auch Ziele zu definieren. Es ist erstaunlich, wie sich Erkenntnisse durch diese Arbeit zeigen und Veränderungen entstehen können.

- ✓ Welche Situationen möchten Sie für sich klären, welche Ziele erreichen?
- ✓ Wo geht es nicht weiter und warum, wo darf es weiter gehen?

Vieles in unserem Leben und Verhalten basiert auf unbewussten Mustern. Wie zum Beispiel aus intensiv erlebten Situationen, aus der Kindheit, aus unserer Umgebung oder sogar von unseren Ahnen.

Die Intuitive Aufstellung will Energien für Sie sichtbar machen, die Ihnen sonst verborgen geblieben wären. Sie können unsere Realität mit erschaffen und oft ist uns das gar nicht bewusst. Durch die Intuitive Aufstellung können diese Energien z.B. in Form von Emotionen oder Bildern sichtbar werden, sodass Sie selbst Ordnung in Ihr inneres System bringen können.

Nach der Sichtweise der Intuitiven Aufstellung haben Sie Ihr Leben kreiert und mit erschaffen. Wir können unser Leben verändern, sodass wir ein glückliches selbstbestimmtes Leben führen. Nehmen Sie Ihr Leben in die eigenen Hände, werden Sie Ihr eigener Lebensgestalter.



DAS INNERE KIND

Komm in Einklang mit Dir selbst!

Wenn wir Kinder beim Spielen beobachten, sehen wir, dass sie ganz im Hier und Jetzt sind, in ihrem Spiel vertieft sind. Wir spüren ihre unbändige Freude, ihre Begeisterung und Lebendigkeit.

Diese wunderbaren Fähigkeiten besaßen wir selbst einmal als Kinder. Im Alltag als Erwachsener könnte es vorkommen, dass diese Fähigkeiten unter- oder verloren gehen.

Es könnte zu wiederkehrenden, seelischen wie körperlichen Problemen kommen oder es könnten häufiger gleiche Konflikte entstehen.

Es ist möglich, dass wir selbst eine liebevolle Verbindung mit unserem „Inneren Kind“ herstellen, uns dann entscheiden, diesen Anteil anzunehmen und selbst in die Heilung einzubeziehen. Das innere Kind möchte gesehen werden. Dadurch könnten sich alte Muster verändern.

Ein bewusster Zugang zu uns selbst lässt sich finden, wodurch auch positive Veränderungen in uns und in den Beziehungen zu unseren Mitmenschen entstehen können. Somit kann eine wunderbare Leichtigkeit und Freude am Leben entstehen.

Unser „Inneres Kind“ wahrzunehmen und wertzuschätzen ist die wesentliche Voraussetzung, um eine heile, ganze Persönlichkeit zu werden.

Erika J. Chopich, Margaret Paul





AHNENHEILUNG

Haben Sie den Wunsch, Frieden in Ihre Herkunftsfamilie zu bringen und in Versöhnung zu gehen?

Die Seele ist auf die Welt gekommen, um Erfahrungen zu sammeln. Energetisch ist die Seele mit allem verbunden, auch mit den Ahnen.

Meistens ist es uns gar nicht bewusst, wie viel Einfluss die Ahnen auf unser jetziges Leben haben. Diese energetischen Verbindungen nennt man auch Familienbande und sie reichen bis zur 7. Generation zurück.

Nach der Sichtweise der Ahnenheilung ist es möglich, dass seelische Verletzungen, die im Feld der Herkunftsfamilien entstanden sind, Auswirkungen im jetzigen Leben haben könnten.

Wenn Sie zum Beispiel bemerken, dass sich häufig bestimmte Muster bei Ihnen selbst oder in Ihrer Familie wiederholen. Dies erkennen Sie besonders daran, wenn Sie immer wieder in gleiche Situationen geraten und wissen nicht warum, oder wenn Sie das Gefühl haben, nicht gesehen zu werden.

Durch ein Bewusstwerden der eigenen Themen und der Familienthemen können Sie dann selbst zur Klärung im System beitragen. Die Ahnenheilung ist eine Möglichkeit, Themen aufzulösen, mehr Harmonie ins Familiensystem zu bringen und die Kraft der Familie spüren zu können. Wenn wir unsere Vergangenheit heilen, schenken wir unserer Zukunft eine gesunde Kraft und bessere Möglichkeiten sie zu gestalten, für uns selbst und unsere Nachkommen.

„Wenn wir erkennen, wer wir sind
und woher wir kommen,
können wir vollenden, wofür wir hier sind.“

GESUNDHEIT NATÜRLICH UNTERSTÜTZEN

„Willst Du den Körper heilen,
musst Du erst die Seele heilen.“

Platon

Die energetische Heilung ist eine Gesundheitspflege und kann das Wohlbefinden stärken. Sie ist für Menschen jeden Alters geeignet. Nach meiner Erfahrung kann sie auf körperlicher und besonders auf seelischer Ebene guttun.

Energetische Hindernisse könnten durch negative Gedanken, täglichen Stress, Ärger oder Unzufriedenheit entstehen.

Die Heilbehandlung kann zur Harmonisierung des Immunsystems, des Nervensystems und des Stoffwechsels beitragen.

Während der Anwendung soll der Energiefluss überall im Körper und im Bereich der Energiezentren (Chakren) in ein Gleichgewicht, bis hin zu einem Ausgleich gebracht werden.

Durch die energetische Heilbehandlung kann sich das Wohlbefinden verbessern und ein Gefühl der Selbstannahme und Selbstliebe entstehen.

„Gesundheit ist eine innere Haltung
und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

Thomas von Aquin





PSYCHOSOMATISCHE ENERGETIK

Die alternative Behandlungsmethode psychosomatischer Energetik basiert auf dem Grundgedanken, dass der Körper von einem Strom feinstofflicher Lebensenergie durchströmt wird, der wesentlich zu Gesundheit und Balance von Körper und Seele beiträgt. Konflikte und überhaupt seelische Befindlichkeiten werden als Hindernisse im Strom der Lebensenergie interpretiert, womit auch dem Weltbild der psychosomatischen Energetik zufolge geschwächte Abwehr und vorzeitige Alterung erklärt werden. Die psychosomatische Energetik strebt an, zur Konfliktlösung Körper und Seele wieder zu harmonisieren, in dem sie Impulse zur Selbsterkenntnis setzt und den Erkenntnisprozess unterstützt. Ziel ist auch die Steigerung der Lebenskraft.

Wie können Sie von dieser Methode profitieren?

Unentdeckte Konflikte werden als Energieblockaden im Körper gesehen und als Hindernisse auf dem Weg zur Gesundung. Kindheitserlebnisse werden dieser Methode zufolge im Unterbewusstsein abgespeichert und binden Lebensenergie, ganz besonders, wenn Kindheitserlebnisse entweder traumatisch waren oder zumindest als traumatisch erlebt und erinnert werden.

Auch in körperlicher Hinsicht bietet die psychosomatische Energetik die Möglichkeit, Körper und Seele in Balance zu bringen und individuelle Ursachen von Beschwerden zu erkennen.

Besonders bei wiederkehrenden Beschwerden kann es sich lohnen, auch deren seelischen Hintergründe zu erkennen und diese zu behandeln.



Bettina Neff

Heilpraktikerin

Gesundheits- & Persönlichkeitsberaterin

Für mich sind Gesundheit von Körper und Seele eine Einheit, die in Einklang sein sollten.

Meine Überzeugung ist, dass die Basis für eine gute Gesundheit eine ausbalancierte Lebensweise ist.

Seit mehr als 30 Jahren beschäftige ich mich mit verschiedenen Aspekten der Gesundheit und der Vorbeugung.

Mein naturheilkundliches Wissen zeigt ebenso wie meine Lebenserfahrung, dass nichts so gut wirkt, wie die Unterstützung der Selbstheilungskräfte.

Meine ganzheitlichen Therapie-Konzepte, die ich für meine Patienten erstelle, sind ganz auf die individuellen Bedürfnisse für die körperliche und seelische Gesundheit abgestimmt.

Ob es sich um Ihre körperliche oder seelische Gesundheit handelt, ich unterstütze und berate Sie gerne.



Bettina Neff

Heilpraktikerin

Gesundheits- &

Persönlichkeitsberaterin

Friedrich-Puchta-Straße 2

95444 Bayreuth

Telefon 0921 150 25 30

kontakt@bettina-neff.de

Termine nach Vereinbarung

www.heilpraxis-bettina-neff.de