

Balance für Körper, Geist und Seele

Marion Burk hilft den Menschen, in eine tiefe Entspannung zu kommen

Von NICOLE BURK
Landkreis – **Hektik und Stress sind heutzutage ständige Begleiter unseres Alltags. Man eilt von Termin zu Termin, gönnt sich kaum Ruhepausen und versucht seinen hohen Ansprüchen gerecht zu werden. Dass das auf Dauer nicht gesund sein kann, liegt auf der Hand.**

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Marion Burk aus Puchheim setzt an diesem Punkt an, indem sie durch Entspannung Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringt: „Viele Menschen spüren sich nicht mehr und nehmen deswegen die Bedürfnisse ihres Körpers nicht mehr wahr. Sie merken gar nicht, dass sie ständig im Stress sind“. Das hat nicht selten die typischen Krankheitsmerkmale wie zu hoher Blutdruck, Herzinfarkt oder das Burn Out Syndrom zur Folge. Auch ein Tinnitus (Ohrgeräusch) kann stressbedingt auftreten.

Um den stetig steigenden Alltagsanforderungen gerecht zu werden, um Stressbelastung frühzeitig zu erkennen und um innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, wendet Marion Burk verschiedene Methoden zur Entspannung an:

Bei der Klangmassage werden unterschiedlich große Klangschalen auf den Körper aufgesetzt und sanft angeschlagen.

Die Schwingungen der Schalen im Ohr, gibt es eine spezielle Therapie mit Klangschalen, um Kreisen im gesamten Körper die Wahrnehmung des Ohr-



Heilpraktikerin Marion Burk bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

Foto: priv

aus, der aus bis zu 70 % Wasser besteht. Vergleichbar mit einem Stein, den man ins Wasser wirft. Jede Zelle wird „angesprochen“ und sanft massiert. Man fällt in eine tiefe Entspannung. Dauer ca. 70 Min. Auch bei Tinnitus, dem Klingeln

geräusches zu verändern und die „Qual“ des Menschen positiv zu beeinflussen. Bei einer Tiefenentspannung durch Hypnose nach Milton Erickson befindet man sich in Trance, einem Zustand besonders intensiver Aufmerksamkeit.

Das Bewusstsein ist eng gebündelt und nach innen gerichtet. „Es ist wichtig zu wissen, dass der Mensch in Hypnose immer seinen freien Willen hat und mir nicht ausgeliefert ist. Das Vertrauen spielt dabei eine grundlegende Rolle“, erklärt Marion Burk.

Hypnose hilft u. a. um Ziele zu finden, um Entscheidungen treffen zu können, um Prüfungen zu bewältigen, Perfektionsansprüche zu verringern oder um positiver im eigenen Körper zu leben. Aber auch, um das Rauchen aufzugeben.

„Ich hole den Menschen da ab, wo er steht und arbeite mit seinen Ressourcen“, so Marion Burk. „Der achtsame und wertschätzende Umgang mit Körper, Geist und Seele steht für mich an erster Stelle“.

Neben Einzelangeboten bietet sie auch Tiefenentspannungen mit Meditation und Klangschalen in der Gruppe an.

Wer relaxen möchte, der wird genauso versorgt von Marion Burk durch eine energetisch tibetische Rückenmassage. Eine spezielle Massagetechnik mit kostbarem Öl, die aus sanften und fließenden Bewegungen besteht, die die tibetischen Mönche anwandten. Aber auch zu Zweit kann man bei ihr mit einer Klang-Partnermassage eine Wohlfühlzeit zu Zweit genießen, um so wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Neben ihrer „Entspannungsarbeit“ ist die Heilpraktikerin für Psychotherapie auch therapeutisch tätig. So begleitet sie Menschen in besonderen privaten, beruflichen oder gesundheitlichen Belastungssituationen, erarbeitet Veränderungsmöglichkeiten und hilft bei der Umsetzung. Das macht sie mit Hypnose und Klangtherapie. „Hypnose ist die Ansprache des Unterbewusstseins. Dieses nimmt die positiven Suggestionen auf und dadurch kommt es zu einer Veränderung“, bestätigt Marion Burk.

Am 2. Oktober, am Marktsonntag in Puchheim, veranstaltet Marion Burk einen Tag der offenen Praxis in der Gemeinschaftspraxis für Naturheilkunde in Puchheim in der Lochhauser Straße 17a von 12 bis 19 Uhr und freut sich auf persönliche Gespräche. Sie haben die Möglichkeit, die Klangschalen bei einem Getränk oder kleinen Snack zu „erspüren“.

Bei Terminbuchung einer Relax & Harmony Anwendung am Marktsonntag erhalten Sie 30 % Kennenlernrabatt.

Infos und Angebote unter www.entspannung-therapie.com

Beratung und Terminvereinbarung unter 08141/ 24 57 47 und 089/ 120 35 235