



„Gesundheit kommt von innen“

Erst wenn Ihr Körper streikt und Sie zur Ruhe zwingt, werden Sie aufwachen und merken, was für Sie wirklich richtig ist. Gesundheit kann man für kein Geld der Welt kaufen.

Sollten Sie selbst nicht zu dieser Erkenntnis kommen, werden Ihr Herz, Ihre Seele und Ihr Geist ohne Ihre Zustimmung eine Zwangspause einlegen.

Erkennen Sie frühzeitig die Signale.

„Man erlebt nicht was man erlebt, sondern wie man erlebt.“

- Max Raabe -

Passen Sie gut auf sich auf.

Ihre Elke Raulien



Praxis Elke Raulien

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ernährungsberatung · Hypnosetherapie
Bachblütenberaterin · EFT - Coach

Meine Praxis finden Sie:

Ostlandplatz 7
25524 Itzehoe
Telefon 04821 – 74 85 383

E-Mail: kontakt@hppiz.de
Internet: www.hppiz.de

Um nur für Sie Zeit zu haben,
vergebe ich Termine nur nach Vereinbarung.
Hausbesuche auf Anfrage.

Sie erreichen mit telefonisch oder per E-Mail

Informationen zu meinen Arbeitsschwerpunkten
finden Sie auf meinen Internetseiten.



Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten VFP



Gesundheit kommt von innen

PRAXIS ELKE RAULIEN

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hypnosetherapeutin • Ernährungsberatung
Bachblütenberaterin

Das Thema Ernährung steht im Brennpunkt des öffentlichen und privaten Interesses. Eine gesunde und natürliche Ernährung ist in unserer Gesellschaft immer seltener zu finden.

Ich helfe Ihnen bei:

- Lebensmittelunverträglichkeiten wie Fructose-/ Lactoseintoleranz, Allergien
- Magen-Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Sodbrennen/ Reflux usw.
- Empfindliche Reaktionen auf Gluten oder Zöliakie
- Insulinresistenz, Diabetes mellitus Typ2
- Gicht, Arthrose, Rheuma usw.
- Gesunde Ernährung für die ganze Familie
- Gewicht aufbauen z.B. nach einer längeren Krankheit
- Gewicht abbauen
- Essstörungen

Meine Beratung ist frei von jeglichen Präparaten und Ergänzungsmitteln. Sie lernen mit den Lebensmitteln zu arbeiten, die Sie jede Woche einkaufen.

Sie wollen abnehmen? - Sie können es schaffen!

Meine eigene, deutliche Abnahme von insgesamt 75kg ist das beste Beispiel für eine erfolgreiche Gewichtsreduzierung. Diese Erfahrungen und mein Wissen über Ernährung möchte ich gerne an Sie weiter geben, damit auch Sie Ihr Gewicht langfristig reduzieren und sich wohl fühlen.



vorher mit 147 kg



nachher mit 75 kg

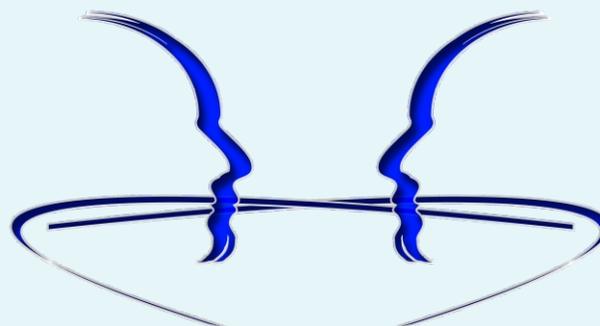
Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.

- Marc Aurel -

Manchmal werden Menschen wegen Sorgen und Angst krank in der Seele. Dann ist es wichtig, sich Hilfe zu suchen.

- Ihre Gedanken lassen Sie nicht mehr los. Sie fragen sich: „Warum finde ich keine Lösung?“
- Sie finden keinen Ausweg.
- Angst, Unsicherheit, Zweifel, machen sich breit.
- Wenn Sie mit Ihrem Alltag überfordert sind z.B. durch Mehrfachbelastungen
- Bei allen Themen rund um Familie und Partnerschaft
- Bei Erziehungsfragen
- Belastungsstörungen nach Trennung, Scheidung oder nach einschneidenden Erlebnissen
- Trauerbewältigung und Trauerbegleitung
- Frustessen, heimliches Essen oder ungezügelt Essen

Es gibt Gedanken, die gute Gefühle machen. Es gibt aber auch Gedanken, die schlechte Gefühle machen. Doch geht es einem meist besser, wenn man diese schlechten Gedanken mit einer Person teilt, der man vertraut.



Die Hypnose ist ein uraltes Heilverfahren. Die moderne Hypnosetherapie ist eine wissenschaftlich seit 2006 anerkannte Therapiemethode.

In der Hypnose wird das Unterbewusstsein aktiviert, um Blockaden und Hemmnisse zu lösen.

Klassische Themen für die Hypnosetherapie sind:

- Verarbeitung schlimmer Ereignisse
- Angst / Panik-Attacken - wie z.B. Flugangst, Prüfungsangst, Lampenfieber
- Angst vor Zahnbehandlungen
- Schlafstörungen
- Steigerung des Selbstwertgefühl
- Bewältigung von Stress
- Bei depressiven Verstimmungen
- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion / Gewichtssteigerung

(Dies ist nur um eine kleine Aufzählung der Möglichkeiten)



Für eine Hypnoseseitzung werden ca. 90 min. veranschlagt.