



„Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen.“

Oscar Wilde

**Sprechen wir über Ihr Anliegen.
Ich berate Sie gerne individuell.**

Ulrichsplatz 4
86150 Augsburg
T +49 (0) 171 9688 688
info@tanja-hahn.de
www.tanja-hahn.de

Gestaltung: waldmann-weinold.de

Über mich

Tanja Hahn, Expertin für:

- Psychosomatik und Traumen
- Moderne Hypnose und körperorientierte Therapie
- Entspannung und Achtsamkeit
- Linkshändigkeit, Linkshänderberatung und -begleitung

Ausbildung & Tätigkeit:

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Masterzertifikat Hypnotherapeutin und fortgeschrittene Traumatherapeutin (zertifiziert durch das Zentrum für Angewandte Hypnose)
- freie Seminar- und Kursleiterin, Ausbildungsreferentin für Hypnose
- Mitglied der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V.
- Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose e.V.

Linkshänderberatung & -begleitung

Viele körperlichen Probleme, Gefühle der Überlastung, chronische Ermüdung, Migräne etc. können in der nicht gelebten Händigkeit bzw. in unökonomischen Bewegungsmustern begründet liegen, da Sie in der Entwicklung Ihrer Linkshändigkeit – v.a. beim Schreiben – nicht ausreichend unterstützt werden / wurden.

Sie erfahren und erlernen den für Sie passenden Weg, Ihre Linkshändigkeit im Alltag angemessen zu leben und erhalten Werkzeuge für den oft überfordernden Alltag.

Die Frage der Rückschulung bei umgelernten Linkshänder:Innen in Bezug auf das Schreiben klären wir dabei individuell. Sie ist nicht zwingend erforderlich

Im Sinne der ganzheitlichen Begleitung fließt die Körpertherapie immer in die Beratung und Begleitung mit ein.

- Körperorientierte Psychotherapie
- Moderne Hypnosetherapie, Traumatherapie
- Shiatsu – japanische Fingerdruckmassage
- Linkshänderberatung und -Begleitung
- Coaching



Philosophie

Ich unterstütze Sie darin, Ihre innere Stabilität auch in schwierigen Phasen wieder zu erlangen.

Jeder Mensch ist einzigartig. In meiner Praxis biete ich Ihnen Therapie und Coachingansätze, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

- **Sie wünschen sich positive Veränderungen in Ihrem Leben?**
- **Sie haben das Gefühl, sich im Kreis zu drehen?**
- **Sie haben schon Vieles ausprobiert?**
- **Sie möchten Blockaden lösen?**
- **Sie möchten Ziele erfolgreich umsetzen?**

Dort wo Ihnen hinderliche Muster oder Blockaden im Weg stehen, beginnt unsere gemeinsame Arbeit.

Hier lernen Sie die Zusammenhänge von hinderlichen Mustern und Symptomen zu verstehen, und erkennen auf Ihrem Weg zur individuellen Lösung die unterschiedlichen Ebenen Ihrer inneren Widerstände.

Ich begleite Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung, bringe Sie mit Ihren eigenen Ressourcen in Kontakt und unterstütze Sie darin, diese zu Ihrem persönlichen Wohl einzusetzen.



Hypnosetherapie & Coaching

In der modernen, selbstbestimmten Hypnose erlangen Sie die Fähigkeit, den eigenen Zugang zu Ihrem Unbewussten zu finden. Dabei versetzen Sie sich in einen tranceähnlichen Zustand, um hinderliche Muster aus sich selbst heraus zu lösen.

Die Autosystemhypnose® fußt auf der Wissenschaft der Selbstorganisation komplexer Systeme (Synergetik) und dem engen Zusammenwirken von Psyche, Nerven- und Immunsystem (Psycho-Neuro-Immunologie).

Bewährter Einsatz zur Unterstützung z. B. bei:

- **Migräne, Kopfschmerzen, Allergien,**
- **Erschöpfungszuständen, Burn Out,**
- **Verspannungen,**
- **chronischen Schmerzen,**
- **Ängsten,**
- **Schlafstörungen,**
- **psycho-emotionalen Krisen, Stress,**
- **Traumabewältigung**

Zieldefinition und Zielerreichung:

- **z. B. Raucherentwöhnung, Gewichtsoptimierung,**
- **für Sportler, Karriere, Leben und Beruf.**



Körperorientierte Psychotherapie

Verdrängte Gefühle, Ängste, langanhaltender Stress u.v.m. können körperliche Symptome auslösen. Somit gibt es eine Verbindung zwischen psycho-emotionalen Prozessen und körperlichem Befinden.

Sie erlangen ein Verständnis für diese Zusammenhänge und erreichen damit eine Linderung oder Genesung Ihrer Beschwerden auf allen Ebenen.

Verdrängte Gefühle und ihre Entsprechungen im Körper werden aufgespürt und gelöst.

Wenn das gelingt, stellen sich Leichtigkeit und Lebensfreude wieder ein und unser Geist kann frei werden.

Nia

Nia® (neuromuskuläre integrative Aktion) ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das Tanz, Körpertherapie und Kampfkunst vereint. Es stellt Freude an der Bewegung und Selbstwahrnehmung in den Mittelpunkt. Zudem unterstützt es die Wahrnehmung und Auflösung ineffizienter, hinderlicher Bewegungsmuster und regt die selbstorganisatorische Aufrichtung der Wirbelsäule an.

Das Kursformat ist für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet. Ich biete laufende Kurse, Workshops und Einzelstunden an.



Shiatsu

Shiatsu ist eine traditionelle japanische Behandlungsmethode (Fingerdruckmassage), die auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin basiert. Shiatsu fußt auf dem Konzept des Meridiansystems (z.B. nach Masunaga).

Durch gezielten Fingerdruck entlang der Energiebahnen des Körpers wird der Fluss der Lebensenergie (Qi) aktiviert und ausgeglichen.

Der Shiatsu Praktiker folgt mittels sanfter und tiefgehender Berührungen diesem Energiefluss und geht auf aktuelle Themen ein.

Damit werden tiefe Entspannung, körperliches und geistiges Wohlbefinden sowie Regenerations- und Selbstregulationsprozesse unterstützt und gefördert.

Shiatsu wird von vielen als ganzheitliche, komplementäre Methode zur Förderung von Gesundheit und Entspannung geschätzt.