

Termine vereinbaren Sie bitte telefonisch über das SchmerzZentrum & Praxis Dr. Küster:

Telefon (0228) 9 32 39 99

Die Sitzungsdauer beträgt jeweils 55 oder 100 Minuten. Der zeitliche Umfang bzw. die Anzahl der Stunden orientiert sich am Umfang Ihrer Fragestellung oder Ihrer Veränderungswünsche.

Gerne stehe ich Ihnen vorab für eine unverbindliche telefonische Themenklärung zur Verfügung.

Dr. med. Claudia Kaufmann
in:
SchmerzZentrum & Praxis
Dr. med. Michael Küster
Weißdornweg 4-6 (Heiderhof)
53177 Bonn/Bad Godesberg

Telefon (0228) 9 32 39 99
info@ggc-bonn.de
www.ggc-bonn.de

Anfahrtsskizze auf www.ggc-bonn.de



Ganzheitliches Gesundheitscoaching Bonn

Dr. med. Claudia Kaufmann



In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen.

Voltaire

Das SchmerzZentrum & Praxis Dr. Küster im grünen Godesberger Stadtteil Heiderhof ist gut erreichbar per Auto und mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Bei uns stehen ausreichend **kostenlose Parkplätze** zur Verfügung und die **Haltestelle »Heiderhofring«** ist nur etwa 200 m von unserer Praxis entfernt. Dort halten die **Buslinien 610 und 611**. Unsere Praxis befindet sich **barrierefrei** im Erdgeschoss.



GESUNDHEITSCOACHING

ist – unter besonderen Berücksichtigung Ihrer medizinischen Befunde und Ihrer Lebensgesamtsituation (z.B. Ernährung, Bewegung, Work-Life-Balance, Beziehungen, Lebensgeschichte und Sinnfragen) – für Sie eine Unterstützung bei der positiven Gestaltung von Veränderungsprozessen und der optimalen Nutzung Ihrer Ressourcen.



GESUNDHEIT ALS PROZESS

www.ggc-bonn.de



Gesundheit verstehen wir heute als einen bewusst gestalteten Lebens- und Lernprozess, der alle Lebensbereiche durchdringt und Kernaspekte wie Bewegung, Entspannung, Stress-Management, Ernährung und das Gleichgewicht von Belastung und Entlastung (»Work-Life-Balance«) abbildet. Er umfasst die körperliche, psychische, soziale und auch spirituelle Gesundheit.

Mit dem Gesundheitscoaching Bonn habe ich mir zum Ziel gesetzt, Ihre Gesundheit zu fördern und Ihnen mit maßgeschneiderten Coaching-Programmen zur Seite zu stehen.

Es bereitet mir Freude, eine Brücke zwischen Schulmedizin, Psychosomatik und Sinnfragen zu bauen, um Gesundheitsprozesse verstehbar zu machen. Dabei steht der individuelle Heilungsweg und die persönliche Lebensbalance immer im Vordergrund.

Für uns ist entscheidend, dass der einzelne Mensch mit seinen persönlichen Prägungen in einer konkreten Lebenssituation die beruflichen, privaten und gesundheitlichen Herausforderungen meistern und gestalten kann.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. med. Claudia Kaufmann



WARUM GESUNDHEITSCOACHING?

Ganzheitliches Gesundheitscoaching ist professionelle Hilfe zur Selbsthilfe, bei verschiedensten mentalen, sozialen oder körperlichen Problemstellungen.

Ganzheitliches Gesundheitscoaching kann unter Berücksichtigung der aktuellen persönlichen Gesundheits- und Lebenslage sowie der medizinischen Befunde Unsicherheiten über Behandlungsmethoden beheben oder auch eine Psychotherapie ersparen.

Ganzheitliches Gesundheitscoaching kann Ihnen in verschiedensten Lebenssituationen helfen, Ihre Gesundheit und Lebensfreude wiederzugewinnen und ein selbstbestimmteres Leben nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zu führen.

Ganzheitliches Gesundheitscoaching unterstützt Sie mit einer umfassenden Gesundheitsberatung, die Sie in Ihrer individuellen Gesamtheit betrachtet. Sie kann Ihnen dabei helfen, Ihre Lebensgewohnheiten nachhaltig zugunsten von mehr Lebensqualität umzustellen.



Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern – Sie könnten an einem Druckfehler sterben.

Marc Twain

WANN GESUNDHEITSCOACHING?

wenn Sie mit Ihrem Krankheitsverlauf schon länger unzufrieden sind,

wenn Sie Ihre medizinischen Befunde und Ihre Behandlungsmöglichkeiten einmal in Ruhe fachlich kompetent und ganzheitlich besprechen möchten,

wenn Belastungen und Konflikte verschiedenster Art sich negativ auf Ihre Gesundheit oder Ihren Krankheitsverlauf auswirken,

wenn es Ihnen nicht gelingt, ein gesundheitsschädigendes Verhalten zu verändern obwohl Sie dies gerne möchten,

wenn Ihnen trotz Wissen über die richtige Ernährung eine entsprechende Umstellung nicht gelingt und Sie sich mit Ihrem Essverhalten nicht wirklich wohl fühlen,

wenn Ihrem Leben die gesunde Balance zwischen Arbeit, Bewegung, Sinn und sozialen Kontakten fehlt,

wenn Sie sich in Ihrer Lebensenergie ausgebremst fühlen, und somit Ihre Potentiale (auch in Bezug auf Ihre Gesundheit) nicht ausreichend ausschöpfen können,

wenn Sie Ihre Erkrankungen besser verstehen und in Ihr Leben integrieren möchten,

wenn Sie mit Kreativität mehr Gesundheit in Ihre Arbeitswelt und /oder die Ihrer Mitarbeiter bringen wollen.

VITA DR. MED. CLAUDIA KAUFMANN

- **Fachärztin für Allgemeinmedizin**, verheiratet, drei Kinder
- **Langjährige Erfahrungen im Bereich:** Rehabilitationsmedizin, Innere Medizin, Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie
- **Zusatzqualifikationen / Weiterbildung im Bereich:** Coaching, Kurzzeittherapie, Entspannungstraining, Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeitstraining, Katathymes Bilderleben, Hypnose, körperorientierte Behandlungsverfahren, Krankheitsbewältigung.
- **Schulungsleitung zu den Themen:** Hypertonie (Bluthochdruck), Diabetes, Onkologie (Krebserkrankungen), chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Krankheitsbewältigung, Nichtrauchertraining und Psychoedukation.

