

## Rückzugstage und Gesundheitswochen: Eine Zeit für Sie und Ihre Gesundheit

☞ Es kann wichtig sein, aus seinem gewohnten Umfeld heraus zu kommen, um sich ganz den eigenen Anliegen widmen zu können – sei es zur Stärkung der Gesundheit oder als persönlicher Rückzug. Dieser Schritt schafft Raum für Erholung und Gesundheit. Man kann wieder mit tieferen Lebenszielen in Kontakt kommen.

Verbringen Sie eine stärkende Zeit für sich in wunderschöner Natur und Ruhe, verbunden mit nachhaltigen Behandlungen und Gesprächen, Zeit für Spaziergänge und Meditation.

Oder nehmen Sie sich einen Tag Auszeit und gönnen Sie sich ein Coaching beim Wandern. Die äußere Bewegung unterstützt die innere.

Sie können in einer Ferienwohnung wohnen oder in einem Appartement bzw. Hotelzimmer, zum Beispiel im fußläufigen Romantischen Schwarzwaldhotel. Nähere Informationen gebe ich Ihnen gerne.

Als langjährige Leiterin der ehemaligen Bio- und Gesundheitspension Haus Amala in Todtmoos bin ich auf die Begleitung von Urlaubsgästen spezialisiert. Ich habe dort von 1996 bis 2007 Einzelbehandlungen und Gesundheits-Intensivtage durchgeführt und auch Menschen in Lebenskrisen begleitet. Spezielle Weiterbildungen in Burn out-Prophylaxe und Achtsamkeitstraining erweitern diese Fähigkeit.



### Meine Lebens- und Berufsstationen

- 1957 in Essen in einer Arztfamilie geboren
- Studium der Sozialwissenschaften, Abschluss mit Diplom
- 8 Jahre Dozentin in der Erwachsenenbildung
- 1990 – 2007 Leitung der Bio- und Gesundheitspension Haus Amala in Todtmoos
- 1993 Heirat
- 1994 Heilpraktikerprüfung
- 1996 Eröffnung einer Praxis im Haus Amala
- seit 2008 Praxis in Todtmoos-Weg
- Mai 2010 – Juli 2013 Zweitpraxis in Lörrach
- Seit August 2013 Praxis und Lehrtätigkeit in Steinen

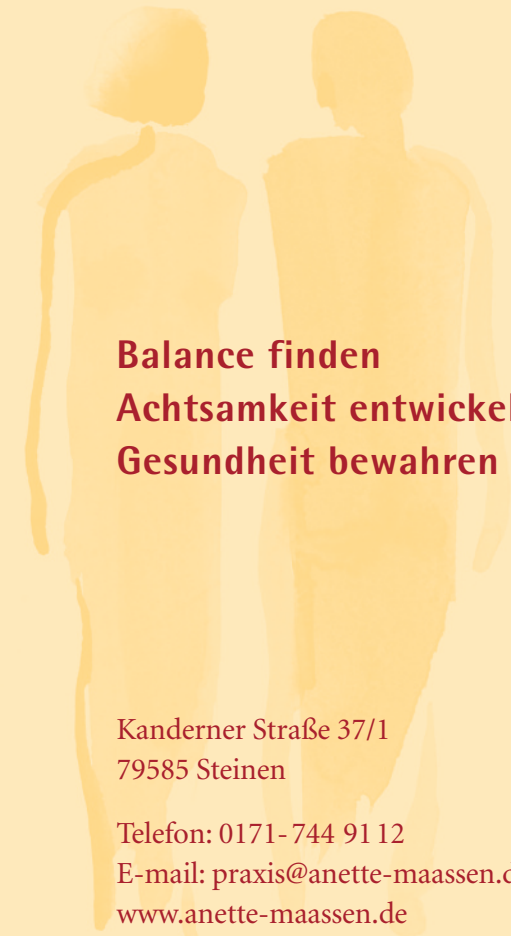
### Ausbildung und Weiterbildungen

- Traditionelle Chinesische Medizin: Akupunktur, TuiNa, Diätetik
- Atemtherapie
- Wirbelsäulentherapie nach Breuß und Dorn
- Personenzentrierte Beratung nach Carl Rogers
- Burn-out Prophylaxe
- MBCT (Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depression)
- Therapeutische Meditation

# 生

**Anette Maaßen-Boulton**

Dipl.-Sozialwissenschaftlerin  
Heilpraktikerin



**Balance finden  
Achtsamkeit entwickeln  
Gesundheit bewahren**

Kanderner Straße 37/1  
79585 Steinen

Telefon: 0171-744 91 12  
E-mail: [praxis@anette-maassen.de](mailto:praxis@anette-maassen.de)  
[www.anette-maassen.de](http://www.anette-maassen.de)

## Mein Praxisspektrum

### Psychologische Beratung und Gesundheitscoaching

☞ Mir geht es darum, Ihre Lebenssituation und Ihr Krankheitsgeschehen wirklich zu verstehen. Gesundheitliche Probleme stehen häufig in Zusammenhang mit aktuellen Lebensfragen oder Belastungen. Die Beratungsgespräche dienen der Klärung und können Sie darüber hinaus in Krisenzeiten unterstützen. Sie lernen Ihre Ressourcen besser kennen. Mein Ziel ist, dass Sie auch unter starken Belastungen Ihre Lebensqualität für sich positiv gestalten.

### Entwicklung von Achtsamkeit

☞ Immer mehr Menschen erleben sich in einem Hamsterrad. Sie leiden an Folgen von dauerhaftem Stressempfinden, die sich als anhaltende Erschöpfungsgefühle äußern können oder auch als chronische körperliche Symptome oder Schmerzen. Die Entwicklung von Achtsamkeit unterstützt Sie darin, zur Ruhe zu kommen, Ihren Selbstkontakt zu verbessern und so Belastungen und Konflikte besser zu handhaben.

### Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

☞ Die TCM ist eine Jahrtausende alte Medizin und Philosophie. Ihre wesentliche Qualität besteht darin, den Menschen ganzheitlich zu sehen und zu behandeln und bei einer gesunden Lebensführung zu unterstützen.

## Psychologische Beratung und Gesundheitscoaching

☞ Achtsam für eigene Bedürfnisse, Empfindungen und Reaktionen zu sein, ist wichtig für die Gesundheit. Das Empfinden von Sinn, Gestaltungsmöglichkeiten und Eingebundensein sind ebenfalls zentrale gesundheitliche Schutzfaktoren. Mein Gesundheitscoaching unterstützt Sie dabei, Gewohnheiten zu verändern, die Ihrer Gesundheit möglicherweise nicht zuträglich sind. Auch bei länger bestehenden Erkrankungen oder einer schweren Krankheitsdiagnose hilft es Ihnen, Bewältigungsstrategien zu finden.

In Zeiten starker Belastungen wie etwa Partnerschaftsproblemen, Trauer oder auch beruflicher Veränderungen ist ein einfühlsames Gegenüber unterstützend.

Meine Beratungsarbeit fußt auf dem Menschenbild von Carl Rogers, dem Begründer der personenzentrierten Beratung. In einer Atmosphäre der Wertschätzung und Akzeptanz können Sie Ihren innersten Anliegen nahe kommen.

### Achtsamkeitsübungen und Meditation

☞ Achtsamkeit bedeutet, aus dem Gedankenkreisen um Zukunft oder Vergangenheit heraus zu treten und den gegenwärtigen Moment zu erleben. Nur dieser steht uns wirklich zur Verfügung und macht unsere Lebensqualität aus. Die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen und mit sich verbunden zu sein hilft, Stressabläufe zu stoppen und auch mit Schmerzen oder belastenden Gefühlen einen neuen Weg zu finden. Meditation ist in

ihrer klinischen Wirkung vielfach erforscht und wird in vielen Kliniken therapeutisch eingesetzt.

### Ich biete Ihnen an:

- Einzel- und Paarberatung
- Kommunikations- und Konflikttraining
- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depression (MBCT)
- Meditative Begleitung

## Traditionelle Chinesische Medizin

### Akupunktur

☞ In den Meridianen, die Organe und Körperoberfläche miteinander verbinden, fließt das „Qi“ – die Lebenskraft, die an den Akupunkturpunkten direkt fühl- und behandelbar wird. Mit Akupunktur lassen sich innere Organe stärken oder ausgleichen und krankmachende Faktoren ausleiten.

### TuiNa-Massage / Wirbelsäulentherapie nach Breuß und Dorn®

☞ Tui (*Schieben*) Na (*Greifen*) wirkt heilsam auf Muskeln, Sehnen und Gelenke. Verletzungsfolgen lassen sich gezielt behandeln. Ergänzend arbeite ich mit der sanften Wirbelsäulentherapie nach Breuß und Dorn®. TuiNa wirkt darüber hinaus auf den Energiefluss im ganzen Körper und kann Stressfolgen lindern, das Immunsystem kräftigen und Körper und Psyche harmonisieren.

### Ernährungsberatung

☞ Nahrung und Getränke erneuern das Qi. Manche Nahrungsmittel stärken die persönliche Konstitution, andere schwächen sie. Ich erarbeite mit Ihnen, welche Nahrungsmittel und Zubereitungsarten für Sie günstig sind und berate Sie bei Über- oder Untergewicht.

