

# Was bietet Lichtblick

Herzlich Willkommen auf der Homepage der Beratungspraxis Lichtblick. Auf den folgenden Seiten stelle ich mich, die Praxis und mein Leistungsangebot vor. Ich freue mich über Ihr Interesse.

Als ausgebildete systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin biete ich lösungs- und ressourcenorientierte Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien an.

Einer meiner Schwerpunkte im Beratungsbereich und auch meine Herzensangelegenheit ist die Beratung, Begleitung und Unterstützung chronisch Kranker, Pflegebedürftiger und vor allem Ihrer pflegenden Angehörigen.

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“ Das meinte schon Heraklit. Haben Sie Mut zur Veränderung, denn oftmals gelingt Ihnen mit einem Perspektivwechsel auch ein neuer Blick auf Ihre Lebensthemen.

Sie suchen eine Auszeit vom Alltag oder möchten lernen besser mit Stress und seinen Auswirkungen im Alltag umzugehen? Dann nehmen Sie gern an einem meiner Entspannungskurse (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation) teil.

Desweiteren biete ich Ihnen auch Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Themen an.

Besuchen Sie mich doch in meinen Räumlichkeiten in der Domstadt Hildesheim oder gern auch im schönen Mittelrode am Deister.

Ich freue mich auf Sie

Ihre Antje Erdmann-Krakow

