



Brigitte Lindau

Mein Motto:

Leben und leben lassen!

Pädagogin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Entspannungstherapeutin
Übungsleiterin Rehasport (Orthopädie)

Mein Profil:

- **Heilpraktikerin (Psychotherapie)**
Praxis: Regentenstr. 29, 42389 Wuppertal (Praxis Lebek)
Therapeutische Schwerpunkte: Nervöse Verspannungen, psychosomatische Erkrankungen, Schlafstörungen, Burnout-Prophylaxe, Ängste, Phobien, Panikattacken, Prüfungsangst, Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung
- **Trainerlizenz nach § 20 Abs. 1 SGB V, Primärprävention**
Autogenes Training nach Schultz
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
"Gelassen und sicher im Stress" nach Kaluza
- **Übungsleiterlizenz B Orthopädie:**
Sport in der Rehabilitation
nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX

Mein Angebot:

- **Gesundheitsprophylaxe:**
Autogenes Training nach Schultz
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Gelassen und sicher im Stress nach Kaluza
Reha-Sport
Sanftes Rückentraining
Bewegung und Entspannung
- **Psychotherapie**
Entspannungstherapie
Stressbewältigung
Verhaltenstherapeutische Techniken
Hypnosetherapie
EMDR

Veranstaltungsarten:

- Offene Seminare/Trainings
- Präventionskurse nach § 20 SGB V
- Reha-Sport nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX
- Inhouse-Seminare/Trainings in Firmen in/außerhalb von Wuppertal
- Coaching für Privatpersonen und Firmenangehörige
- Mitwirkung an Gesundheitstagen für Krankenkassen und Firmen
- Info-Veranstaltungen in Firmen und Schulen

Meine Referenzen:

- **Axalta Coating Systems Germany GmbH**
- vormals DuPont Performance Coatings GmbH -
Abt. Arbeitmedizin
Märkische Straße 243
42281 Wuppertal
Tel.: (0202) 592 - 6715
- **Gesamtschule Barmen**
Schulleiterin: Bettina Kubanek-Meis
Unterdörnen 1
42283 Wuppertal
Tel.: (0202) 563 – 5115
- **Musikschule der Stadt Gevelsberg**
Schulleiterin: Dagmar Tewes
Lindengrabenstr. 18
58285 Gevelsberg
Tel.: (02332) 2851
- **Tagesschule Dönberg**
Schulleiter: Peter Schmoll
Höhenstraße 56,
42111 Wuppertal
Tel.: (0202) 771170
- **Private Praxis für Physiotherapie Martin Möller**
staatl. anerk. Physiotherapeut
Albringhauser Str. 2
45549 Sprockhövel
Tel.: 0151 20 70 68 70

Veranstaltungsorte:

- **Praxis Renate Lebek (Langerfeld)**
Regentenstr. 29
42289 Wuppertal
- **Die Färberei (Oberbarmen)**
Stennert 8
42275 Wuppertal
- **Reha Sport Rauental Wuppertal e.V.**
Badische Str. 70
42389 Wuppertal

Sie haben Fragen?

*Für Informationen und Beratung
stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.
Auf Anfrage erstelle ich Ihnen ein bedarfsgerechtes Angebot
für Gesundheitsveranstaltungen in Ihrer Firma oder Schule*

*Ich freue mich auf Sie!
Ihre Brigitte Lindau*

Tel.: 0202/602916 und 0151 56361395