

Udo Bayer

Beratung  
Coaching  
Therapie

Heilpraktiker für  
Psychotherapie

Burnout Berater  
Shaolin Qi Gong Lehrer

Herzog-Georg-Str. 3  
89264 Weißenhorn

tel 0 73 09 / 9 14 72 89  
mobil 01 57 / 36 58 04 09

info@udo-bayer.de  
www.udo-bayer.de



**Ich sehe den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.**

Diesen Zustand können wir erreichen durch unseren „Inneren Frieden“, welcher uns Stabilität, inneres Gleichgewicht, Harmonie sowie Zufriedenheit bringt. Dies ist ein wichtiger Baustein für die **Gesunderhaltung, Leichtigkeit und Freude** in unserem Leben. Daher arbeite ich ganzheitlich mit den Menschen und sehe mich als Begleiter und Helfer auf deren Weg.

#### **Anwendungsgebiete:**

Alltagsprobleme, Ängste, Phobien, Traumata, unerwünschte Verhaltensmuster, Zwänge, Stress, Überforderung, Niedergeschlagenheit, Burnout, Depressionen, psychovegetative Probleme, Schmerzsyndrome, innere Unruhe, Schlafstörungen, Allergien, Tinnitus..

**Blockaden jeglicher Art aus diesem oder aus einem früheren Leben (Energiearbeit)**



#### **Auszug Therapiemethoden:**

Gesprächstherapie nach Rogers,  
Quantenheilung (2-Punkt-Methode)  
MET – Meridian-Energie-Klopftechnik,  
EMDR – Trauma Therapieverfahren,  
Atem- und Entspannungsmethoden, Hypnose, Energiearbeit...

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf  
und ich unterstütze Sie auf Ihrem Weg  
**IHREN „INNEREN FRIEDEN“** zu finden.

# 少林氣功

## Qi Gong im Stil der Shaolin

„Qi Gong“ - Arbeiten an und mit der **Lebensenergie**.  
Eine **tragende Säule** der traditionellen chinesischen Medizin.  
Vereint sanfte **heilgymnastische, atemtherapeutische und meditative Übungen**.

Ein **Weg der Eigenverantwortung** für **Deine** Gesundheit.  
**Präventiv** und **rehabilitativ** anwendbar.  
**Gesunderhaltung** bis ins hohe Alter,  
kann jeder erlernen egal welche **Altersklasse**.

**Ein ganzheitliches System bietet:**

- Ein effektives Mentaltraining
- Wohltuende Stressbewältigung
- Sanfte körperliche Übungen stärken Gelenke, Knochen, Sehnen, Bänder, Faszien und Rücken..



**Abend-, Vormittagskurse, Firmenkurse, Vereinskurse.**  
**Unterrichtszeiten** im Internet oder auf Anfrage,  
fortlaufende Kurse Einstieg jederzeit möglich,  
kostenloses Probetraining.

**Themenschwerpunkte** für medizinische Bereiche  
z.B. Rückenprobleme, Stärkung unserer Mitte,  
Vorbeugung gegen Stress (Burnout) usw.

**F** Sie möchten in Ihrer Firma die Gesunderhaltung Ihrer  
**i** Mitarbeiter fördern?  
**r**  
**m**  
**e**  
**n**

Regelmäßige Qi Gong Kurse  
(z.B. Morgens oder in der Mittagspause  
für die gesamte Belegschaft)  
Individuelle Gesundheitstage

Seminare - Workshops mit Themenschwerpunkten  
Ganztages Programme, Wochenendkurse  
abgestimmt auf Ihre Firma...

Mentaltraining für die Belegschaft..  
Stressbewältigungsprogramme ...

Burnout Beratung, Vorträge und Workshops

**P** Das Gesundheitsprogramm, die therapeutischen Methoden  
**r** sowohl alle anderen Bereiche können individuell als  
**o** In House-Angebot in Ihrer Firma,  
**g** aber auch in meinen Räumlichkeiten gebucht werden.  
**e** (Kombinationsangebote z.B. Qi Gong – Burnout- Seminar)  
**b**  
**o**  
**t**