

**Astrid Krüger - Heilpraktikerin**



Bedburg, Bergheim,  
Rhein-Erft-Kreis und Umgebung  
Hausbesuche auf Anfrage

*Hypnose*  
*Stressbewältigung*  
*Entspannung*  
*Raucherentwöhnung*  
*Homöopathie*  
*Ayurveda*

Astrid Krüger  
Heilpraktikerin  
01522/6742864  
AsKr@gmx.net  
[www.astridkrueger.de](http://www.astridkrueger.de)



*Astrid Krüger -*  
*Heilpraktikerin*



### **Meine Behandlungsschwerpunkte**

Raucherentwöhnungen  
Burnout  
Stress  
Ängste und Phobien  
Schlafstörungen  
psychosomatische Erkrankungen  
Schmerzzustände  
Gelenkerkrankungen



---

## Homöopathie nach Sehgal

Homöopathie ist die wohl bekannteste Methode aus dem naturheilkundlichen Bereich. Als klassische Homöopathie bezeichnet man eine eigenständige, ganzheitliche Heilmethode, die ihr Ziel darin sieht dem Patienten auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zur Gesundheit zu verhelfen. Ich selbst arbeite nach der so genannten Sehgal-Methode.

---

## Ohrakupunktur

Innerhalb des Ohres befinden sich rund 100 Reflexpunkte, die mit Organen, Körperfunktionen und Körperbereichen in Verbindung stehen. Dazu lassen sich diese Punkte sowohl diagnostisch als auch therapeutisch nutzen.

Wie bei anderen ganzheitlichen Methoden, gibt es auch hier zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten.

---

## Nichtraucher werden!

Die Methode: Softlaser-Stimulation

Die Softlaser-Stimulation ist eine schmerzfreie Methode die körperlichen Energiebahnen zu beeinflussen. Dazu werden diese an beiden Ohren mittels eines Soft-Lasers gegen Nikotinsucht und Entzugserscheinungen wie Gereiztheit und Gewichtszunahme stimuliert.

---

## Hypnose

Für die Hypnose gibt es einige Anwendungsbereiche, dazu zählen Raucherentwöhnung, Gewichtsreduzierung, aber auch Entspannung z.B. im Rahmen einer Prüfungsvorbereitung

---

## Coaching, psychologische Beratung

Coaching und psychologische Beratung für Erwachsene und Kinder  
Prüfungsvorbereitung, Raucherentwöhnung, Entscheidungsfindung, Beruf als Berufung, Persönliche Entwicklung, u.a.

---

## Stressbewältigung

für Erwachsene und Kinder  
Burnout-Syndrom, Prophylaxe, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen mit Anleitung.

---

## Geistiges Heilen

Prana und die Beschäftigung mit Chakren sind nur zwei der Methoden, die ich im Bereich des Geistigen Heilens anwende.  
Dabei geht es um Methoden des Energieausgleichs.

---

## Massagen, Reflexzonenmassage

Reflexzonenmassagen - Hand, Fuß, Ohren  
Upanahasvedha - die Ayurveda-Rückenmassage  
Mukabhyanga - die Ayurveda-Kopf- und Gesichtsmassage  
Marma - die ayurvedische Vitalpunktmassage  
Klangschalenmassagen.