



### Terminvereinbarungen unter:

MEDIARE Naturärztegemeinschaft, Talstrasse 39, 4104 Oberwil  
Telefonisch erreichbar Mo – Fr von 10 – 12 Uhr, Tel 061 401 41 41  
oder Natel 076 477 94 37, [daniela.werner@mediare-ng.com](mailto:daniela.werner@mediare-ng.com)

### Erreichbarkeit

Tram Nr.10 / 17 Richtung Flüh / Rodersdorf, Haltestelle Oberwil. Die  
Praxis befindet sich 3 Min. von der Tramstation entfernt.  
Lageplan siehe Homepage [www.mediare-ng.com](http://www.mediare-ng.com)

### Allgemeines

Wir behalten uns vor, Termine, die nicht 24 Stunden vorher  
abgesagt wurden, in Rechnung zu stellen.

# Psychotherapie EMDR-Traumatherapie Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR/MBCT)

Therapeutin: Daniela Werner, lic. phil.  
eidg. anerkannte Psychotherapeutin FSP  
zert. MBSR- / MBCT-Lehrerin

## Psychotherapie

Psychotherapie ist ein Ganzwerdungs- und Heilungsprozess.

Ich begleite Menschen, die in ihrem Leben eine Blockade erfahren, sich in einer schwierigen Lebenssituation oder in einer persönlichen Krise befinden, den Alltag mit seinen Anforderungen nicht mehr bewältigen können. Manchmal steht auch der Wunsch, sich selbst besser kennen zu lernen, bewusster zu leben oder Zugang zur eigenen Spiritualität zu finden im Vordergrund.

### Anwendung u.a. bei:

- ❖ Krisen
- ❖ Depressiven Prozessen
- ❖ Angst- und Zwangsstörungen
- ❖ Psychosomatischen Erkrankungen
- ❖ Traumatischen Erlebnissen
- ❖ Burnout

### EMDR-Traumatherapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing nach PHD F. Shapiro)

EMDR hat sich als wirksame Psychotherapie-Methode erwiesen um Menschen, die traumatische Erfahrungen als Kind oder Erwachsene erleben mussten, in ihrem Selbstheilungsprozess zu unterstützen. Es kann sich dabei um Unfälle, Missbrauchserfahrungen, erniedrigende Lebenserfahrungen, welche den Selbstwert eines Menschen bedrohen, Erfahrungen von Gewalt und andere belastende Erinnerungen oder Ereignisse handeln.

Die Symptome von nicht verarbeiteten belastenden Ereignissen können sehr unterschiedlich und zahlreich sein. Sie können sich unter anderem durch Ängste, Vermeidung bestimmter Situationen, Schreckhaftigkeit, niedrigem Selbstwert, depressiven Verstimmungen bis hin zu dissoziativen Erlebnissen ausdrücken.

Teilweise Kostenübernahme durch die Krankenkasse bei Abschluss einer Zusatzversicherung. Bitte klären Sie das mit Ihrer Kasse ab (Beiträge für nicht-delegierte psychologische Psychotherapie).

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Eine vom Prof. Dr. J. Kabat-Zinn entwickelte Methode, die östliche Techniken der Achtsamkeit mit Elementen der Kognitiven Verhaltenstherapie verbindet. Wird im Gruppen- oder im Einzelsetting angeboten. Näheres zu den unterschiedlichen Methoden finden Sie auf der Homepage [www.achtsamkeidwerner.ch](http://www.achtsamkeidwerner.ch) oder [www.mediare-ng.com](http://www.mediare-ng.com) unter Psychotherapie, resp. Achtsamkeit.



Daniela Werner lic.phil.  
eidg. anerkannte Psychotherapeutin FSP  
zertifizierte Lehrerin für MBSR /MBCT

- ❖ Geboren in Basel
- ❖ 2000 Lizentiat in Klinischer Psychologie an der Universität Basel
- ❖ 2001-2006 Weiterbildung in Gestalttherapie am Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg (IGW), Deutschland
- ❖ 2003-2006 psychotherapeutische Tätigkeit an den Externen Psychiatrischen Diensten Liestal
- ❖ 2006-2010 psychotherapeutische Tätigkeit in einer ambulanten psychiatrischen Praxis
- ❖ 2010-2013 Weiterbildung in EMDR am EMDR-Institut Schweiz
- ❖ 2011-2012 Weiterbildung in MBSR / Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Zentrum für Achtsamkeit, Zürich (cfm)
- ❖ 2013 Weiterbildung in MBCT / Achtsamkeitsbasierte Therapie der Depression am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Deutschland
- ❖ verheiratet, Mutter einer Tochter