



Vitalisiere Dich!

Stark in Alltag, Beziehung & Beruf

Für Privat und Unternehmen



Individuell. Ganzheitlich. Nachhaltig.

Stark im Wandel

In einer Welt von Stress, Digitalisierung und globaler Unsicherheit ist innerer Halt wichtiger denn je.

Deine Veränderung beginnt mit:

- ✓ Stressbewältigung
- ✓ Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Achtsamer Energie- und Körperarbeit
- ✓ Systemischer Beratung – lösungsnah

Was Dir Kraft gibt:

- ✓ Stress sanft abbauen
- ✓ Verhalten bewusst gestalten
- ✓ Belastbarkeit wachsen lassen
- ✓ Körperfunktionen neu aktivieren
- ✓ Gefühle annehmen und verstehen
- ✓ Energie und Wohlbefinden steigern
- ✓ Ruhe und Stabilität im Alltag spüren

Was mich leitet:

Ich sehe Dich als ganzen Menschen – mit Körper, Geist und Seele – geprägt von Deiner Lebensgeschichte und eingebunden in Dein Umfeld.

Heilpädagogin aus Überzeugung:

Ich vereine Erkenntnisse aus Pädagogik, Psychologie und Medizin, um Dich feinfühlig und zielgerichtet zu begleiten.

In Einzel- und Gruppen-Settings:

- ✓ Online, vor Ort und per Hausbesuch
- ✓ Vorbeugend und stabilisierend in Krisen

Meine ganzheitlichen Angebote:

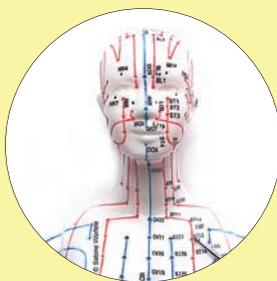
- ✓ Behandlungen
- ✓ Beratung und Coaching
- ✓ Führungskräfte- und Teamangebote
- ✓ Kurse, Workshops und Gesundheitstage

Dein Weg zu mehr Vitalität:



Kundalini- & Hatha-Yoga

Atem bewusst führen
Körper achtsam bewegen
Geist beruhigen und klären
Seele fühlen und loslassen



APM nach Penzel

Akupunkt-Massage:
Meridiane massieren
Energiepunkte aktivieren
Gesundheit sanft pflegen



APM am Ohr

Energiefluss fühlen
Reflexzonen massieren
Ungleichgewichte spüren
Yin und Yang harmonisieren



APM am Ohr +

Individuelle Massagen:
Kopf, Nacken, Schultern,
Rücken, Arme und Beine
Atem- und Dehnübungen



Systemische Beratung

Für Dein Leben –
Privat wie beruflich
Entdecke neue Lösungen
Ansätze kreativer Reflexion



Kontaktiere mich:

Zum Erstgespräch oder zum Ersttermin.
Lass uns herausfinden, was zu Dir passt!

Heilpädagogische Praxis

Inh.: Sabine Würfele
Staatlich anerkannte Heilpädagogin

Postfach 180 145
42626 Solingen

Sprechstunde nach Vereinbarung:

Mobil: +49 1573 / 140 8847
Mail: praxis@sabine-wuerfele.de
Website: www.praxis-sabine-wuerfele.de

Für jedes Alter. Jetzt informieren:



BERUFS- UND FACHVERBAND HEILPÄDAGOGIK E.V.
Für Menschen. Mit Menschen.

Mitglied von 1995 bis 2024

Rechtliche Hinweise:

Siehe Homepage: AGB und Disclaimer.

Seit 2003 an Deiner Seite:

Davon 10 + Jahre im Unternehmen.
Engagierte Begleitung –
Persönlich. Nachhaltig. Professionell.