



# LichtRaumBegegnung

Praxis für Achtsamkeit,  
Körper- und Psychotherapie  
Sandra Appel (PP)



*Sitz still, mein Herz,  
wirble keinen Staub auf.  
Lass die Welt den Weg zu dir finden.*

Rabindranath Tagore

Ich lade Dich ein,  
in einen lichtvollen, sicheren und  
heilsamen Raum einzutreten, in dem Du  
Dir selbst und der Welt begegnest.



Du befindest Dich in einer Lebens- oder Beziehungskrise? Du wünschst Dir Unterstützung in der Bewältigung emotionaler Belastungen wie Ärger, Frust, Angst, Trauer oder Schuld?

Du fühlst Dich gefangen in Deinen Gedanken- und Verhaltensmustern und suchst Lösungen in der Krankheitsbewältigung körperlicher Symptome und Schmerzen?

Du möchtest Dich für Deinen eigenen, authentischen Weg öffnen? Ich begleite Dich dabei.

In meiner langjährigen Tätigkeit verbinde ich meine Erfahrungen als Sozialpädagogin, Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (PP) und die Inhalte der Fortbildung zur HAKOMI-Therapeutin.

Mein Angebot:

- Psychologische Psychotherapie: wissenschaftlich anerkannte Therapieverfahren der Verhaltenstherapie
- Psychotherapeutische Arbeit mit Elementen aus der HAKOMI-Therapie: ganzheitlicher, achtsamer Ansatz mit besonderem Fokus auf Deinen Körper, nicht wertendes Erforschen der Erfahrungen im Hier und Jetzt

Dein Selbstheilungsprozess kann durch die Kraft der Berührung, ätherischer Duftöle und Resonanz erzeugender Klänge (Handpan) begleitet werden.

Sandra Appel (PP)

im Ärztezentrum  
Günzstraße 4, 1. Stock  
93047 Regensburg

Tel. 0177 - 597 82 29  
[info@licht-raum-begegnung.de](mailto:info@licht-raum-begegnung.de)

[www.licht-raum-begegnung.de](http://www.licht-raum-begegnung.de)

