



Begleitet. Gestärkt. Weiterkommen.

MENTALE GESUNDHEIT UND EMOTIONALER SUPPORT FÜR EXPAT-FAMILIEN

Für verantwortungsbewusste Familien, die erfolgreich weiterkommen - und entspannt im neuen Zuhause ankommen wollen. Damit ihr gemeinsam die Chancen im Entwicklungsprozess erkennen und nutzen könnt.

💡 Unser gemeinsames Ziel

Wir sorgen gemeinsam dafür, dass euer Übergang in diese neue Phase so stressfrei wie möglich gelingt. Sammelt dabei wertvolle Erkenntnisse und Zukunftskompetenzen, die euch als Familie verbinden und persönlich stärken.

📦 Fühlt euch unterstützt

- Emotionale Phasen zu verstehen und zu begleiten
- Stress und Überforderung vorzubeugen
- Klarheit über individuelle Bedürfnisse zu schaffen
- Abschiede, Trauer und Frustration zu verarbeiten
- Motivation und Selbstvertrauen zu stärken
- Resilienz und Achtsamkeit zu fördern
- Positive persönliche Entwicklung zu fördern
- Struktur für neue Routinen und die Bewältigung des Alltags zu schaffen.

👋 Hallo, ich bin Andrea

Ich kenne die Herausforderungen eines neuen Lebens im Ausland aus eigener Erfahrung. Ich bringe Fachwissen und fundierte Ausbildung mit aus Studium, Berufsleben und meiner Praxistätigkeit in:

- Achtsamkeit & Resilienz
- Mentale Gesundheit & Trauma Therapie
- Hypnose & Entspannungstechniken
- Burnout-Prävention & Stressmanagement
- Beratung für Jugendliche in Krisensituationen

🤝 Ich unterstütze mit Herz, Struktur und individuellen Problemlösungskompetenzen aus mentaler Perspektive

🕒 vor, während und nach deinem Umzug.
Um die Selbsthilfe aller zu stärken.

📅 Ablauf & Kontakt

Erstes kostenloses Kennenlerngespräch

Sitzungen: Einzel- oder Familiengespräche
Flexibel: Online & mit Chat-Support

👋 Andrea Nowack

Heilpraktikerin für Psychotherapie

🌐 <https://andreanowack.com>

✉ mail@andreanowack.com

☎ +41 78 302 78 26

☎ +49 160 944 274 29

💬 Deutsch (Muttersprache) & Englisch

