

## Publikationen

### Die Tinnitus-Atemtherapie nach Holl®

ist überall verfügbar  
Das Buch und Hörbuch zur Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® sind im Fachhandel und bei Online-Anbietern wie Amazon erhältlich.

Jetzt bestellen:

GESUNDHEIT FÜR ALLE



Vorbeugung, sanfte und nachhaltige Heilung. Ein Selbsthilfeprogramm mit Musik.



### Tinnitus lindern® Audio-CD

Autor: Maria Holl  
Sprache: Deutsch  
Verlag: Holl  
ISBN: 9783000186271  
Preis: 14,95 EUR [D]

### „Die Tinnitus-Atemtherapie“

Autor: Maria Holl  
Broschiert: 144 Seiten  
Verlag: Schlütersche  
ISBN: 9783899935677  
Preis: € 16,95 [D]



So gehen Sie aktiv gegen Ihr Ohrgeläute vor  
Das Selbsthilfeprogramm von Maria Holl



schillerische

## Über Maria Holl

Maria Holl  
Diplom-Sozialarbeiterin  
Diplom-Sozialpädagogin  
Heilpraktikerin/  
Psychotherapie

Mit der 1995 von ihr entwickelten Tinnitus-Atemtherapie konnte Maria Holl bis heute zahlreichen Patienten helfen, Tinnitus und seine Begleiterscheinungen zu lindern. Seit 1981 unterhält die Fachbuchautorin, Referentin und TV-Expertin eine Praxis in Aachen und arbeitet eng mit Universitäten, Ärzten und Krankenkassen zusammen. Außerdem bildet Maria Holl Tinnitus-Atemtrainer aus.



### Kontakt

Praxis Maria Holl  
Klemensstraße 3  
52074 Aachen

Tel: +49 (0)241-513 850  
E-Mail: [info@maria-holl.de](mailto:info@maria-holl.de)  
Internet: [www.maria-holl.de](http://www.maria-holl.de)  
Internet: [www.tinnitus-coach.com](http://www.tinnitus-coach.com)

Sprechzeiten: Di. bis Do. 9 bis 12 Uhr

### Expertenmeinung

Ihre Tinnitus-Atemtherapie hat Frau Holl instinktiv und mit gesundem Menschenverstand aus Erkenntnissen der Meditation, der bioenergetischen Analyse und des chinesischen Heilwissens des Taoismus zusammengestellt. Der Erfolg und neueste neurophysiologische Erkenntnisse geben ihr Recht. Die Anerkennung und Empfehlung durch die Deutsche Tinnitus-Liga bürgen für die notwendige Seriosität. Ihre Bücher sind nicht nur für den Laien sondern auch für den Facharzt aufschlussreich und unbedingt empfehlenswert.

Dr. Ralph Hütten  
HNO Arzt aus Eupen (Belgien)

# Die Tinnitus- Atemtherapie nach Holl®



Empfohlen von  
der Deutschen  
Tinnitus-Liga

Unterstützt durch die Deutsche Tinnitus-Liga  
und Krankenkassen

tinnitus  
coach

[www.tinnitus-coach.com](http://www.tinnitus-coach.com)



Online-Kurs für  
Tinnitusbetroffene



## Massenphänomen Tinnitus

### Die Fakten

10 bis 20 Prozent der Deutschen leiden regelmäßig unter Tinnitus. Fast jeder Zweite hat schon einmal im Leben ein solch unangenehmes Ohrengeräusch bemerkt. Tinnitus wirkt sich stark auf die Psyche der Betroffenen aus, deshalb bedarf es einer gezielten und konsequenten Behandlung.



### Die Ursachen

Tinnitus kann mehrere Gründe haben. Stress im Alltag und Privatleben zählt zu den häufigsten Auslösern.

### Die Folgen

Tinnitus zählt zu den meist unterschätzten Krankheiten in Deutschland. Ohne eine fundierte Therapie drohen u.a.

- > Schlafstörungen
- > Stimmungsschwankungen
- > Psychische Störungen
- > Depressive Verstimmungen
- > Arbeitsunfähigkeit etc.

Die IKK classic bezuschusst anteilig Einzeltraining und Kursgebühren.

## Die Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl®

### Hilfe für jeden Tinnitus-Betroffenen

Jeder kann Tinnitus selbst lindern – auf diesem Ansatz beruht die Tinnitus-Atemtherapie nach Holl®. Zehntausenden Patienten hat das 1995 von Maria Holl entwickelte Verfahren bereits geholfen.

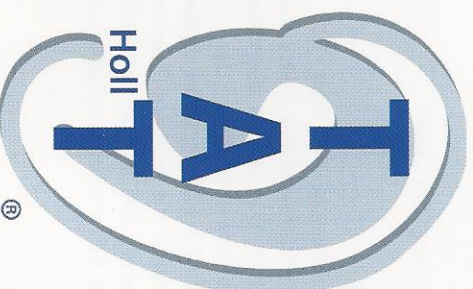
Die Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus nachhaltig zu beeinflussen und damit ihr Leiden aktiv zu lindern.

### Wie die TAT konkret hilft

Die Übungen – die im Rahmen einer Therapie, (Hör-)Buch oder per Online-Kurs vermittelt werden – setzen sich aus den Bereichen Gymnastik, Atmung und Selbstmassage zusammen. Hierdurch kann ein Betroffener sein eigenes Lymphsystem sowie Nervenbahnen und Muskelstränge positiv beeinflussen. Die Folge: Die Lebenskraft wird wieder in die richtigen Bahnen gelenkt und der Tinnitus inklusive seiner Begleitscheinungen effektiv gelindert.

### TAT wirkt nachhaltig

Einmal verinnerlicht, helfen die TAT-Übungen den Betroffenen zuverlässig auch in zukünftigen Not Situationen. Das TAT-Prinzip unterstützt das generelle körperliche und seelische Wohlbefinden – auch wenn der Tinnitus bereits erfolgreich gelindert wurde.



## Maßgeschneidertes Therapieangebot

### Für jeden die richtige Therapie

Es gibt mehrere Wege, um von den Vorteilen der Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® zu profitieren. Am effektivsten ist eine Therapie in der Praxis von Maria Holl in Aachen. Hier haben Interessenten – je nach eigenem Wohnort und Dringlichkeit – zwei Optionen:

**1. Kompakttherapie (geeignet für Patienten, die nicht in Aachen oder der Umgebung wohnen sowie Betroffene in akuter Belastungssituation)**

Innerhalb von 3 bis 5 Tagen werden Patienten in drei Therapiestunden täglich alle Grundlagen vermittelt, um den Tinnitus bzw. die Begleitscheinungen effektiv zu bekämpfen. Danach folgen Telefontermine im 14-tägigen Rhythmus.

**2. Einzeltherapie (v.a. geeignet für Patienten aus Aachen und Umgebung)**

In insgesamt acht Übungsstunden (à 50 Minuten) lernen Betroffene in 14-tägigen Abständen, den Tinnitus und seine Begleitscheinungen nachhaltig zu lindern. Zwischen den Sitzungen sollten die Übungen jeden Tag 5 bis 15 Minuten lang wiederholt werden.

### Weitere Infos & Anmeldungen:

Tel. +49 (0)241-513 850  
info@maria-holl.de  
www.maria-holl.de  
www.tinnitus-coach.com

