

Maria Holl

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Dipl. Sozialarbeiterin/ -pädagogin

Zertifizierte Bioenergetische Analytikerin nach A. Lowen

Das ist Maria Holl

„Hilfe zur Selbsthilfe“ – nach diesem Motto hat Maria Holl im Jahr 1995 die Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl® entwickelt, deren Wirksamkeit durch eine wissenschaftliche Studie der Universität Regensburg 2012 bestätigt wurde.

Die mehrfache Buchautorin bietet seit 1981 in ihrer Praxis in Aachen mit ihrem Team neben der Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl®, Psychotherapie, achtsamkeitsbasierte Meditation, Supervision und Coaching an.

Neben ihren psychotherapeutischen Ausbildungen lernte sie 14 Jahre bei Hetty Draayer (Meditation, stilles Qi Gong), studierte Shiatsu bei Wataru Ohashi und erhielt Impulse durch Frieda Goralewski (Bewegungsarbeit). Mit all ihrem Wissen und ihrer langjährigen Erfahrung entwickelte sie die Maria-Holl-Methode (MHM). Sie ist eine Kombination westlicher und östlicher Entspannungs- und Therapieverfahren. Die Elemente sind die Bioenergetische Analyse, eine spezielle hochwirksame Gymnastik und Selbstmassage, innere Übungen der TCM sowie achtsamkeitsbasierte Meditation. Die MHM ist die Grundlage der TAT.