

# Stressimmunisierung

## Sich ganzheitlich wahrnehmen




- Sitzen Sie in alten Denkmustern fest und treten an Ort?
- Leiden Sie unter Anzeichen von Erschöpfung und Burnout?
- Sie können sich kaum mehr erholen und sind dauernd müde und erschöpft?
- Sie spüren sich kaum mehr um zu erkennen, was ihnen gut täte?

Dann ist vielleicht mein Wahrnehmungstraining zur ganzheitlichen Stressimmunisierung genau das Richtige! Sie garantiert eine nachhaltige Wirkung und ist erfolgreich. Nach dem Training berichten Klienten sehr oft von gesteigerter Wahrnehmung sowie einer spürbaren Entlastung von äusserem und innerem Druck. Das Leben macht plötzlich wieder Spass!

<p><b>Ausgangslage</b></p>	<p>Unsere fordernde Leistungsgesellschaft gibt uns kaum mehr Raum zur Erholung und Entschleunigung. Unzählige Angebote auf dem «Life-Work-Balance-Markt» suggerieren uns angebliche Stressless-Momente, die jedoch wenig nachhaltig wirken.</p> <p>Sich wieder wahrnehmen können, erden und mitten kann einer von vielen Bedürfnissen sein, die Anlass geben, dieses Training sich zu schenken!</p>
<p><b>Ziele</b></p>	<p>Zu Beginn werden Ihre Bedürfnisse aufgenommen und mögliche Lösungswege aufgezeigt. Durch geführte Entspannungsreisen kann der Entschluss, sich wieder Zeit schenken und auf sich achtsam zu sein reifen und mehr werden. In gezielt auf ihr Anliegen angepasste Veränderungsprozessarbeit, haben Sie dann die Möglichkeit, nicht nur das ihre Mitte zu finden, sondern in eine tragfähige Lösung einzusteigen, die Ihnen tiefe Ruhe, gesteigerte Lebensqualität und Wohlbefinden verschafft. Sie lernen und üben <b>individuell</b>, für sich selbst ihre Mitte zu finden und zu halten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenes Erholungspotential erfassen und wahrnehmen</li> <li>• Einfache Entspannungsformen (Prokennen und anwenden lernen)</li> <li>• Therapeutische Inhalte als Anregung einfließen lassen</li> <li>• Wirkungsvolle Alternativen durch Einbezug von hypnosensorischen Elementen unbewusst nutzen</li> <li>• Nachhaltige Stabilisierung und Stressresistenz</li> </ul>

## Von Leiden zum Lösen, wann machen Sie den ersten Schritt

<p><b>Inhalte</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umfangreiche Anamnese und Standortbestimmung</li> <li>• Erfassung der Zielsetzung (Womit beginne ich...!)</li> <li>• Einführung in bewährte Wahrnehmungs – und Entspannungstechniken</li> <li>• Anleitung zur Selbsthypnose und adaptierten Entspannungsreisen</li> <li>• Angeleitete Phantasie und Entspannungsreisen</li> <li>• Individuelles Ablöseritual</li> <li>• Kostenloser Support während der Trainingsphasen</li> <li>• Persönliches Coaching (optional)</li> </ul>
<p><b>Teilnehmende</b></p>	<p>Das Ausbildungsangebot richtet sich an Interessierte, die willens sind, ihre Lebensqualität nachhaltig zu verändern.</p>
<p><b>Kursorte</b></p>	<p>Institut für Lerncoaching/ Seminarraum in Teufen</p>
<p><b>Daten und Preise</b></p>	<p>Siehe separates Dokument</p>