



Paket ab	234 Eur
abzögl. SVA Gesundheitshunderter*	-100 Eur
Ihre Kosten ab	134 Eur

Innere Balance – Resilienzfähigkeit - Lebensfreude

Die Ursachen von Stress sind mannigfaltig.

Die Auswirkungen ebenso.

Sobald du merkst, dass du dich im Kreis drehst, ist es Zeit aus der Reihe zu tanzen!

Pakete:

Standard (5h): 4 Termine (2 x 60 min und 2 x 90 min)	390 Euro
Light (3h): 3 Termine (à 60 min)	234 Euro

Zielgruppe:

Alle ...

- die belastende Situationen (beruflich oder privat) durchleben
- die sich ausgelaugt, kraftlos und überfordert fühlen
- denen der Elan für aktive (Freizeit-)Gestaltung fehlt – Antriebslosigkeit
- bei denen Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Leistungsschwäche den Tag prägen
- die unter psychosomatischen oder körperlichen Symptomen (z.B. Kopf- oder Rückenschmerzen, Verspannung, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck ...) leiden
- deren Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit in Schiefelage ist (Work-Life-Balance)

aber auch für alle, ...

- denen körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden wichtig ist
- die ihre Resilienzfähigkeit stärken und erhalten wollen
- die ihre Lebensbalance ins Gleichgewicht bringen möchten
- die der Burnout-Spirale vorbeugen wollen
- die sich nach innerer Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude sehnen

Paket Standard (5 Stunden)

Pauschalpreis: 390 EURO

1. Termin:	60 min	Erhebung IST-Zustand
2. & 3. Termin:	je 90 min	Individuelles Coaching abgestimmt auf die eigenen Ziele und Bedürfnisse. Dies beinhaltet z.B.: <ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung von Methoden zur Selbsthilfe und -wahrnehmung - Erlernen von Entspannungstechniken und -übungen - Erkennen der inneren Antreiber, Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Stressoren - Entdecken der Ressourcen, Stärken ...
4. Termin:	60 min	Reflexion und Planung weiterer individueller Maßnahmen

Paket Light (3 Stunden)

Pauschalpreis: 234 EURO

1. Termin	60 min	Erhebung IST-Zustand
2. Termin	60 min	Individuelles Coaching (Entspannungstechniken und -übungen)
3. Termin	60 min	Reflexion und Planung weiterer individueller Maßnahmen

Nutzen/Ziel:

- Erkennen der inneren Antreiber, Verhaltensmuster und Glaubenssätze
- Ressourcen entdecken und entsprechend einsetzen
- Innere und äußere Konflikte erkennen und lösen
- den Geist zur Ruhe kommen lassen, bei sich selbst ankommen
- Körperbewußtsein gewinnen, sich selbst wahrnehmen und besser verstehen
- Lebensstilmodifikation, Neuorientierung und Verhaltensänderung
- Selbstvertrauen stärken, Lebensfreude gewinnen

Methoden:

Fragebögen, Gespräche, systemisches Coaching, Selbstreflexion, Entspannungs- und Atemübungen, Ressourcenarbeit, Visualisierungstechniken

Mit individuellem Coaching: vorbeugen | begleiten | nachbetreuen

**Kontakt:**

Mag. Doris Weiß
Psychologische Beraterin, Mediatorin
Systemischer Coach, Supervisorin

Einleitenweg 19/5
5300 Hallwang
+43 664 30 33 474
info@win3loesungen.at
www.win3loesungen.at

*) Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert.

Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte dem Informationsblatt der SVA!

Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte das [SVA-Antragsformular](#).