

EMOTION

Meine Energieladung Balance



Wachstum Aus Dir - Barbara Eglseer



pferdegestützte Gesundheitsförderung & Mentaltraining

Als Trainerin begleite und inspiriere ich Menschen in unterschiedlichen (Lebens-) Situationen. Meine Vision ist es, den Wert Verbundenheit in unserer Welt aktiv durch mein Handeln und

Tun zu fördern. WachstumAusDir ist mein Angebot für Menschen,...

- die Innen & Außen "wachsen" wollen. Das heißt, ihre eigenen Ziele & Visionen in ihr Leben zu bringen
- die eine Unterstützung in ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheitsförderung suchen
- die an der Stärkung ihrer Ressourcen arbeiten möchten oder
- die einfach einmal nur "Durchatmen" und bei sich selbst Ankommen möchten

Einerseits nutze ich dazu Tools aus dem Entspannungs- sowie Mentaltraining. Andererseits arbeite ich im Rahmen einer tiergestützten Intervention gemeinsam mit dem Pferd als CoPartner. "Finde zuerst zurück zu Dir, erst dann kann wahres WachstumAusDir heraus beginnen" - das beschreibt die Essenz meiner Arbeit. Ich freue mich, ein Stück des Weges gemeinsam zu gehen.

Barbara Eglseer - Wachstum Aus Dir

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung"

- "Zurück zu Dir - Balance von Herz und Kopf"
- 7 Sitzungen Mentaltraining zu je 50 Minuten in meiner Praxis
- Gemeinsam definieren wir in einer Kombination aus Gespräch und praktischen Übungen, wie Sie aus dem Alltagsstress ausbrechen und Ihre (Lebens-)Herausforderungen meistern können. In den Sitzungen arbeiten wir nicht ausschließlich mit dem "Kopf". Der Fokus liegt auf der (Wieder-)Herstellung einer Balance zwischen Ihren inneren Kräften, dem Denken (Kopf) und dem Fühlen (Herz)
- Meine persönliche Begleitung für Sie in 7 Sitzungen beinhaltet:
- Theorieinformation über die Wirkung von Entspannung (inkl. Senkung Gehirnwellen) und mentalem Training
- Entspannungsübungen (Atemübungen, Phantasiereisen, progressive Muskelentspannung,...)
- Kennenlernen und Anwenden von Visualisierung (Arbeit mit inneren Bildern)
- Training der Gedankenkraft und des Geistes
- Anwendung von unterschiedlichen Mentaltechniken, um Ihre Ziele und Vorhaben zu erschaffen
- Bewusstes Lenken Ihrer Aufmerksamkeit
- Gemeinsame Arbeit an der Bewahrung und Stärkung Ihrer Gesundheitsressourcen
- Tools und Werkzeuge für Zuhause
- Ablauf der Sitzungen:
 - 1. Sitzung/Erstgespräch:
 - Kennenlernen und Austausch
 - Theorie zum Mentaltraining und Entspannung
 - Gemeinsame Ziel-Definition nach SMART (Technik aus NLP)
 - erste Praxisübung: Atem/Entspannungsübung "Atemräume spüren"
- 2. - 7. Sitzung:
 - je ca. 15 Minuten Gespräch, 35 Minuten Praxisübung
 - Praxisübungen mit dem Fokus auf Balance zwischen Herz und Kopf!

Adresse

Heinrich-Collin-Straße 3c/9/10
1140 Wien
Österreich
<http://www.wachstumausdir.com>

Bestellung und Information

+43-(0)1-503 42 22-0 (AT)
+49-(0)89-356 584-0 (DE)
office@emotion-group.com

KONTAKT