



in der Beratung

Wahrnehmungs- und körperbasierte Interventionen

Wahrnehmen, was da ist und mit körperorientierten Methoden Hindernisse beseitigen und Ziele erreichen:

Jahreskurs für Menschen in der Beratung

Inhalte:

Theoretische Grundlagen: Wahrnehmung-Gedanken-Körper-Stressmodus

Grenzen-Lunge

Ausgleich-Wertequadrat

Team – Neuro – Emotionen – Konflikt - Erdung

Verantwortung - Holz

Selbstwirksamkeit - Ressourcenorientierung

Kommunikation - Verbindung

Lebendigkeit - Leichtigkeit

Vision – Flow – Kreativität

Ablauf: Kurze theoretische Inputs + Selbsterfahrung

Ziel: Ziele erreichen, Visionen verwirklichen, Ausgleich und Leichtigkeit entdecken, Resilienz trainieren

Methode: Achtsamkeit, Wahrnehmung, körperbasierte Methoden, systemische Ansätze

Zielgruppen: Menschen in der Beratung, Interessierte, die ihre Resilienz trainieren möchten, zum Stressabbau, Gesundheitsförderung

Dauer: 1 Jahr, 1 x pro Monat, insgesamt 30EH

Zeit: 18.00 - 20.15

Kontakt: office@lichtblicke4you.at

Kosten: 990€

Elisabeth Peitl, MA – Supervision – Kinesiologie – Unternehmensberatung – BGF



Österreichische Vereinigung
für Supervision



ÖBK Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie



Lichtblicke4you