

Termine

Termine bequem und sicher online buchen:
www.dr-med-angelika-winklhofer.de/samedi

Mit dem extra für Ärzte entwickelten Buchungssystem Samedi® können Sie Ihren Termin unkompliziert online buchen. Sie erhalten sogar rechtzeitig eine Terminerinnerung per E-Mail. Folgen Sie einfach der Beschreibung auf meiner Webseite.

Bücher & CDs



„Neun Farben der Stille – Spirituelles Enneagramm & Selbsterfahrung“

Angelika Winklhofer & Christian Meyer

Wir führen die Tradition der mündlichen Weitergabe der Erfahrungen mit dem Enneagramm fort, auch wenn wir die mündlichen Berichte aufgeschrieben haben. So gibt das Buch einen direkten Geschmack von der jeweiligen Charakterstruktur wieder.

512 S., Hardcover, ISBN 978-3-9814517-6-4
Verlag zeit-und-raum

Tabellen zu „Neun Farben der Stille“

Angelika Winklhofer
ISBN 978-39814517-7-1, Verlag zeit-und-raum



„Mein Autogenes Training, Innere Gelassenheit und Lebensfreude finden“

Dr. med. Angelika Winklhofer

Seit vielen Jahren unterrichtet die Autorin das Autogene Training. Durch ihre tiefen Erfahrungen bei Eli Jaxon-Bear mit der Hypnose und dem NLP, bekommt die körperliche und seelische Entspannung, die seit bald hundert Jahren von Ärzten in Form des Autogenen Training angewendet wird, hier eine zusätzliche Dimension.

197 S., gebundene Ausgabe, Lesebändchen
ISBN: 978-3-9814517-0-2, Verlag zeit-und-raum

Übungs-CD zum Kurs „Autogenes Training“

Dr. med. Angelika Winklhofer
2 CDs, ISBN: 978-3-9818941-0-3
Verlag zeit-und-raum

www.zeitundraum-shop.org

Die Bücher sind auch als e-book erhältlich!

IGeLeistungen

- Autogenes Training, Oberstufe
- Enneagramm-Arbeit
- Neue Familien- & System-Aufstellungen
- Supervision, Coaching, Paargespräche
- TRE®

Weitere Informationen

Praxis: www.dr-med-angelika-winklhofer.de

Seminare: www.angelika-winklhofer.de

Enneagramm: www.spirituelles-enneagramm.de

Youtube: [Angelika Winklhofer](#) und [Spirituelles Enneagramm](#)

Pause

7. - 31. Aug | 16. - 28. Okt 2017

5. Feb - 2. März | 30. Apr - 4. Mai 2018

2. - 27. Juli | 22. - 21. Okt 2018

Praxis Winklhofer: Jetzt direkt am Bahnhof Wilhelmshorst

Michendorf - OT Wilhelmshorst liegt 15 min südwestlich von Wannsee oder 15 min südlich von Potsdam. Der Regional-Bahnhof Wilhelmshorst ist mit der Bahn zweimal stündlich bequem zu erreichen. Auch aus dem Fläming.

Dr. med. Angelika Winklhofer

Dr.-Albert-Schweitzer-Str. 5b

Eingang Am Birkenwäldchen

14552 Michendorf - OT Wilhelmshorst

praxis.winklhofer@gmail.com



Fachärztliche Praxis für
tiefenpsychologisch-fundierte Psychotherapie
Alle Kassen und Privat

www.dr-med-angelika-winklhofer.de



Dr. med. Angelika Winklhofer

2017/2018



**Gruppentherapie
Autogenes Training**

Psychotherapie

schlaflos
müde
lustlos
ausgebrannt
genervt
ängstlich
erschöpft
unter Druck
traurig
gefühllos
atemlos
gereizt
wütend
süchtig
lebensmüde
unglücklich
vergesslich
besorgt

Aufhebung

von E. Fried

Sein Unglück ausatmen können
tief ausatmen so, dass man
wieder einatmen kann

Und vielleicht auch
sein Unglück sagen könne
in Worten
in wirklichen Worten
die zusammenhängen und Sinn haben
und die man selbst noch verstehen kann
und die vielleicht sogar irgendwer sonst
versteht oder verstehen könnte

Und weinen können

Das wäre schon fast wieder Glück.

„Ich bin erstaunt, wie gut ich mich aufgehoben fühle.“
„Wir können miteinander weinen und lachen. Das ist das Schöne.“
„Dass gerade dieses Thema mich so bewegt, hätte ich alleine nie
entdeckt.“
„Ihre Gegenwärtigkeit und das, was Sie sagen, gibt der ganzen
Arbeit eine gute Kraft und Richtung.“

Es ist schwierig, sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen. In jeder Stunde erleben Sie neue Facetten ihres eigenen Daseins, ein neues Verstehen durch erfrischende Blickwinkel auf das, was vorher so unüberwindlich erschien, und mit dem Sie sich so alleine gefühlt hatten.

Die alten Geschichten des Lebens werden beleuchtet und auf neue Weise gefühlt, ins Herz genommen. Alte Plagegeister zerfallen im Lichte der neuen Erkenntnisse zu Staub. Die Vergangenheit darf zur Ruhe kommen, so dass Sie friedlich und lebendig in die Zukunft schauen und die Gegenwart erleben und genießen können.

Autogenes Training *Grundstufe*

Mit dem Autogenen Training können Sie sich ein persönliches „Werkzeug“ erarbeiten, das Sie Tag und Nacht bei sich haben. Sie können kurzfristig Spannungen beseitigen, z.B. Ängste. Dies wird dadurch bewirkt, dass der Körper in einen zunehmend stressfreieren Zustand versetzt wird. Das wirkt sich positiv auf Migräne, erhöhten Blutdruck, Schlafstörungen und ihr Wohlbefinden aus. Das Training ermöglicht es Ihnen, sich in einem zweiten Schritt den anstehenden Gefühlen und Anforderung des Lebens besser stellen zu können. Es stabilisiert Sie, auch durch die integrierten Phantasie Reisen und Körperwahrnehmungsübungen, wodurch die Seele sich ein eigenes „Inneres Nest“ bauen kann. Diese Art von Selbstfürsorge ist essenziell für ein Gelingen von positiven Veränderungen.

Lektion		Di	Mi	Di	Mi
		18:05	11:05	18:05	11:05
Einführung	1	12.9.17	13.9.17	9.1.18	10.1.18
Schwere	2	19.9.17	20.9.17	16.1.18	17.1.18
Wärme	3	26.9.17	27.9.17	23.1.18	24.1.18
Ruhe	4	26.9.17	27.9.17	23.1.18	24.1.18
Atem	5	10.10.17	11.10.17	30.1.18	31.1.18
Herz	6	7.11.17	8.11.17	6.3.18	7.3.18
Leib	7	14.11.17	15.11.17	13.3.18	14.3.18
Schulter	8	21.11.17	22.11.17	20.3.18	21.3.18
Schmerz	9	21.11.17	22.11.17	20.3.18	21.3.18
Angst	10	28.11.17	29.11.17	27.3.18	28.3.18
Stirn	11	5.12.17	6.12.17	3.4.18	4.4.18
Kurz-Form	12	12.12.17	13.12.17	10.4.18	11.4.18

Das Autogene Training - Grundstufe ist eine Leistung Ihrer Krankenkasse. Es wird häufig sogar mit Bonuspunkten „belohnt“. Diese können von mir bescheinigt werden.

Lektion		Di	Mi	Di	Mi
		18:05	11:05	18:05	11:05
Einführung	1	17.4.18	18.4.18	4.9.18	5.9.18
Schwere	2	24.4.18	25.4.18	11.9.18	12.9.18
Wärme	3	8.5.18	9.5.18	18.9.18	19.9.18
Ruhe	4	8.5.18	9.5.18	25.9.18	26.9.18
Atem	5	15.5.18	16.5.18	9.10.18	10.10.18
Herz	6	22.5.18	23.5.18	16.10.18	17.10.18
Leib	7	29.5.18	30.5.18	6.11.18	7.11.18
Schulter	8	5.6.18	6.6.18	13.11.18	14.11.18
Schmerz	9	5.6.18	6.6.18	20.11.18	21.11.18
Angst	10	12.6.18	13.6.18	27.11.18	28.11.18
Stirn	11	19.6.18	20.6.18	4.12.18	5.12.18
Kurz-Form	12	26.6.18	27.6.18	11.12.18	12.12.18

Autogenes Training *Oberstufe*

Wenn Sie das Autogene Training erlernt haben, können Sie auf dem Erreichten aufbauen: Dieser heilsame entspannte Zustand kann mehr und mehr zum Alltags-Gefühl werden. Zudem lernen Sie, es für spezifische persönliche Beschwerden oder Anliegen einzusetzen. Kosten: 10 € | Voraussetzung: AT-Grundstufe o.ä.

Dienstag, 19. Sept 17, 19:10

Neue Vorsätze

Dienstag, 28. Nov 17, 19:10

Hilfreiche Wesen f. d. Innere Kind

Dienstag, 16. Jan 18, 19:10

Nährendes Erspüren (Ressourcen)

Dienstag, 5. Jun. 18, 19:10

Rechte + Linke Körper- /Gehirnseite verbinden

Dienstag, 18. Sept 18, 19:10

Neue Vorsätze

Dienstag, 27. Nov 18, 19:10

Das Innere Kind zwischen Himmel und Erde, zwischen Vater und Mutter, Das Klettern auf Bäume