

IGeLeistungen

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

www.Angelika-Winklhofer.de



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. 10 €
Voraussetzung: AT-Grundstufe o.ä.

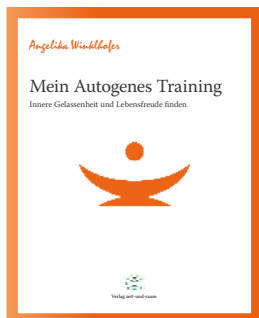
Dienstag, 22. Sept. 2015, 19:10
Neue Vorsätze

Dienstag, 10. Nov. 2015, 19:10
Sicherer Ort für das Innere Kind

Dienstag, 26. Januar 2016, 19:10
Ressourcen

Dienstag, 12. April 2016, 19:10
Bauch-Raum

Dienstag, 12. Juli 2016, 19:10
Mut für das Innere Kind



Buch & CD

„Mein Autogenes Training - Innere Gelassenheit und Lebensfreude finden“ können z.B. über www.zeitundraumshop.org bezogen werden. Dort finden Sie auch eine Leseprobe.

Gesprächstherapie Wozu?

Aufhebung

von E. Fried

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

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
verstehen oder verstehen könnte
Und weinen können
Das wäre schon fast wieder Glück.



Dr. med. Angelika Winklhofer

Fachärztliche Praxis für Autogenes Training,
Tiefenpsychologische Gruppen- und Einzeltherapie
Michendorf - 033205 - 24271

www.dr-med-angelika-winklhofer.de



Psychotherapie

„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.“

Damit ist eigentlich alles Grundlegende zur Gesprächstherapie gesagt. 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

Lektion		Di	Mi	Di	Mi	Di	Mi
		18:05	11:05	18:05	11:05	18:05	11:05
Einführung	1	8.9.15	9.9.15	19.1.16	20.1.16	10.5.16	11.5.16
Schwere	2	15.9.15	16.9.15	26.1.16	27.1.16	17.5.16	18.5.16
Wärme	3	22.9.15	23.9.15	2.2.16	3.2.16	23.5.16	24.5.16
Ruhe	4	22.9.15	23.9.15	8.3.16	9.3.16	23.5.16	24.5.16
Atem	5	29.9.15	30.9.15	15.3.16	16.3.16	31.5.16	1.6.16
Herz	6	6.10.15	7.10.15	22.3.16	23.3.16	7.6.16	8.6.16
Leib	7	13.10.15	14.10.15	29.3.16	30.3.16	14.6.16	15.6.16
Schulter	8	3.11.15	4.11.15	5.4.16	6.4.16	21.6.16	22.6.16
Schmerz	9	10.11.15	11.11.15	5.4.16	6.4.16	21.6.16	22.6.16
Angst	10	17.11.15	18.11.15	12.4.16	13.4.16	28.6.16	29.6.16
Stirn	11	24.11.15	25.11.15	19.4.16	20.4.16	5.7.16	6.7.16
Kurz-Form	12	1.12.15	2.12.15	26.4.16	27.4.16	12.7.16	13.7.16

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

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.