

**Ursula Geissmann
-Praxisgemeinschaft
Sieben**

Wiesenstrasse 7 Langenthal
4900
Schweiz
Tel: +41 79 403 15 81
E-Mail: info@ursola.ch


ursola.ch

BEWUSSTSEINSARBEIT

Stress- und Selbstmanagement für mehr Life Balance

Für alle, die

- besser mit Stress umgehen wollen
- präventiv etwas für die Gesundheit tun möchten
- ihr Wohlbefinden oder Gesundheitsverhalten verbessern wollen
- lernen wollen, schwierige Situationen zu meistern
- etwas in ihrem Leben verändern möchten
- sich besser organisieren möchten
- ihre Ressourcen erkennen und effizienter einsetzen möchten
- mehr geniessen und die Lebensqualität verbessern möchten

Das Ziel...

... wird definiert und in einem speziellen Prozess visuell, auditiv und auf der Gefühlsebene verankert.

Der Weg...

... um das Ziel zu erreichen wird mit inneren Ressourcen und Motivationen unterstützt, im Gespräch und durch verschiedene Übungen.

... sinnvollerweise wird ein Entspannungsverfahren erlernt, welches in physischen und psychischen Stresssituationen als Coping Skills eingesetzt werden kann. Durch regelmässiges Anwenden wird der allgemeine Stress- und Anspannungspegel reduziert und führt zu mehr Wohlbefinden und besserer Gesundheit.

Die Beratungsdauer geht solange, bis das gewünschte Ziel erreicht ist, Fr. 100.00 pro Setting