

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Pakete ab
abzügl. SVA Gesundheitshunderter* 100 Euro
Ihre Kosten ab 320 Euro 420 Euro



Das Innere Balance und Innere Kraft Training

5 Sitzungen à 60 Minuten à 84 Euro (inkl. MWSt)

Pauschalpreis: 420 Euro

Zielgruppe:

Das Programm richtet sich an Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit, für ihre Lebensenergie und Lebensbalance tun möchten. Anhaltende und wiederkehrende Stresssymptome und anfängliche stressbedingte Erschöpfungszustände sind sichere Anzeichen dafür, dass die Balance gekippt ist und dass es Zeit ist, etwas für sich selbst zu tun!

Nutzen / Inhalte:

Im Trainingsprogramm erfahren Sie, wie Sie

- Ihre inneren Stressmechanismen erkennen und lösen
- sich besser entspannen können (u.a. durch Atem- und Entspannungstechniken)
- Ihre Bedürfnisse und Gefühle besser wahrnehmen und Ihre Grenzen besser erkennen und wahren können
- mentale Techniken zur inneren Stärkung anwenden können
- Ihre Ressourcen gezielt dazu einsetzen können, um mit Stress anders umzugehen (u.a. durch Stressbewältigungsstrategien)

Ablauf:

1. Woche	1. Training: Erhebung des Ist-Zustandes mittels Fragebögen und Gespräch
2. Woche	2. Training: Festlegen von persönlichen Zielen, Klärung von Bedürfnissen
3. Woche	3. Training: Vermittlung von Methoden zur Entspannung und Selbstwahrnehmung
6. Woche	4. Training: Vermittlung von Methoden zur mentalen Stärkung
9. Woche	5. Training: Reflexion von Veränderungen und Fortschritten und Erstellen eines mittelfristigen Trainingsplans für die selbständige Fortsetzung

Methoden:

Mentaltraining, Atem- und Entspannungsübungen, Fragebögen, Gespräche, Selbstreflexion

Kontakt:



Mag.ª Angelika Kail

Psychologische Beraterin, systemische Supervisorin, Coach, Mentaltrainerin

Praxis:

5026 Salzburg-Aigen, Überfuhrstraße 3/14,

T 06991 94 222 76

office@angelika-kail.at

www.angelika-kail.at

- * Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert.
Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshunderter entnehmen
Sie bitte unserem Informationsblatt! Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte unser Antragsformular.