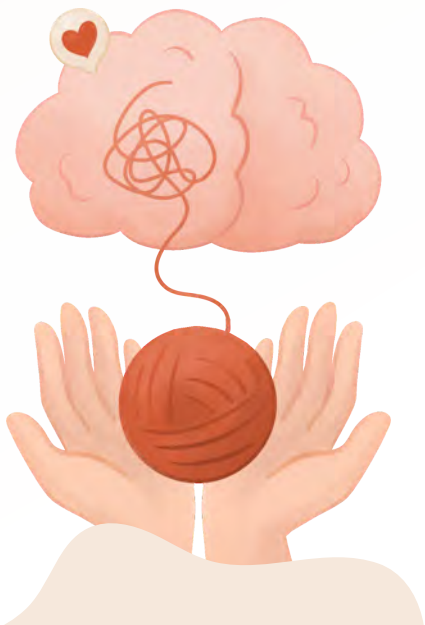


KONTAKT
DR. ANGELIKA SCHATZMANN

- +43 699 10484039
- info@angelika-schatzmann.at
- www.angelika-schatzmann.at
- Praxis:
Kleizergasse 3/12, 5400 Hallein

Kurse:
ENERGIEzentrum Hallein
Kornsteinplatz 7
Eingang Wiesengasse/2. OG
5400 Hallein

Weitere Termine in Planung



Basiskurs
Selbstregulation

STRESS VERSTEHEN
&
STÄRKE FINDEN

im ENERGIEzentrum Hallein
mittwochs von 19:15 - 20:45 h
03. April - 05. Juni 2024

Kosten: 150.- € (9 Einheiten)

Anmeldung erbeten, siehe
Kontakt

KURSLEITUNG
DR. ANGELIKA SCHATZMANN



Ärztin mit Praxis für
Psychosomatik & Psychotherapie,
Schwerpunkt Traumatherapie,
Psychodrama-Therapeutin,
Life Coach

Uralte Überlebensstrategien
als Weisheit des Körpers

STRESS
VERSTEHEN
&
STÄRKE
FINDEN

KURSE AB APRIL 2024



@safebodyclearmind

SICHER FÜHLEN, WOHL FÜHLEN

Wohlfühlen ist auf körperlicher und emotionaler Ebene zutiefst mit Schutz und Sicherheit verbunden. Nur in einer ausreichend sicheren Umgebung oder wenn wir uns unserer selbst sicher sind, können wir entspannen und genießen.

In diesem Zustand sind wir offen für Neues, kreativ und frei im Ausdruck. Sicherheit eröffnet Handlungs-Spielräume und neue Perspektiven.

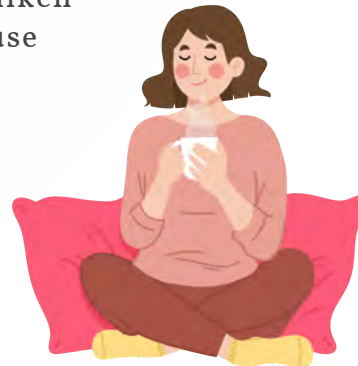
RAUS AUS DER STRESS-SPIRALE

Gerade weil im Alltag und aufgrund von belastenden persönlichen und weltweiten Ereignissen dieser Zustand selten von selbst eintritt, ist es nötig ihn bewusst herbei führen zu können.

Denn unter Stress verändern sich unsere Wahrnehmung, unser Denken und Fühlen. Stress kann den Blick aufs Wesentliche trüben und hilflos machen. Es wird dann schwierig, neue Lösungen zu finden. Dieser negative Kreislauf kann unterbrochen werden!

KURS-INHALT

- **Die Überlebens-Strategien des Nervensystems:** Kampf - Flucht - Einfrieren
- **Ressourcen stärken** mit Techniken aus Embodiment und der Integrativen Bewegten Traumatherapie
- **Keine Angst vor starken Gefühlen:** Emotionen regulieren statt unterdrücken und vermeiden
- **Das Selbst-Coaching Modell:** den eigenen Handlungsspielraum erkennen und nutzen lernen
- **Der innere Dialog:** von Selbst-Kritik und Machtlosigkeit zu Selbst-Mitgefühl und Selbst-Vertrauen
- **Viele praktische Übungen** und Techniken für zu Hause



WARUM UND FÜR WEN?

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich mit den Themen Veränderung und Entwicklung zu mehr persönlicher Freiheit.

Besonders die Techniken, die ich in den letzten 5 Jahren im Rahmen von Traumatherapie- und Coaching Ausbildung gelernt habe, möchte ich auch außerhalb der Psychotherapie weiter geben - weil sie so hilfreich sind.

Wenn du neugierig darauf bist, die Sprache deines Körpers besser „lesen“ zu lernen, alte Muster und Blockaden zu lösen und vor allem mit deiner eigenen Stärke mehr in Kontakt zu kommen, dann bist du hier richtig.

VORAUSSETZUNGEN

Da diese Art der Arbeit mit Körper und Bewusstsein immer auch eine Selbsterfahrungs-Komponente hat, ist die Bereitschaft sich darauf ein wenig einzulassen, ebenso wie die Bereitschaft zur Gestaltung einer geschützten und vertraulichen Umgebung für alle Teilnehmenden eine wichtige Voraussetzung.