

Stress- und spannungsfreies Leben

Die Lebensqualität von ca. 800.000 Österreicher/innen ist durch Tinnitus bzw. Gehörsturz mehr oder minder schwer beeinträchtigt.

Ich biete Einzel- bzw. Gruppen-Trainingsprogramme für Menschen mit Tinnitus/Gehörsturz bzw. als Prophylaxe für Burnout, für Menschen mit Kopfschmerzen und chronischen Verspannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich an.

Verhaltensweisen, die mir bei Tinnitus-Betroffenen verstärkt aufgefallen sind: Erschöpfung, Beklemmungen, Überforderung, Perfektionismus, das Fehlen von Abgrenzung, nicht Nein-Sagen-Können, Opferhaltung, Ärger, Frust, geringe Stresstoleranz, das Nicht-Verdauen von Reizüberflutungen.

Irgendetwas war / wurde / ist Ihnen „ZUVIEL“ in Ihrem Leben.

Wie wurde der Bereich um die Ohren (Augen, Kiefer, Nacken, Schultern usw.) so geschwächt und verspannt, dass Sie Tinnitus/Gehörsturz überhaupt bekommen konnten?



Was können Sie selber tun, damit Sie diese Bereiche wieder entspannen und aufbauen?
Zum Beispiel gleich mal ganz tief durchatmen und das Kiefer loslassen.

„Wer etwas will, der findet Wege.
Wer etwas nicht will, der findet Gründe.“

Werner Götz

INSTITUT MARION WEISER

Seit fast 20 Jahren gebe ich meine Erfahrungswerte zum Thema Stress, Burnout und Tinnitus weiter. Mit meiner ganzheitlichen Körpertherapie trainiere ich Betroffene, damit sie sich selbst wieder entspannen bzw. entschleunigen können. Dieses alltagstaugliche Trainieren steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern hat auch einen enormen Einfluss auf die Spannungsmuster und das Geräusch bzw. auf die Empfindungen um die Ohren.

Wie soll sich das Geräusch ändern, wenn die Verspannungen gleich bleiben? Für welche Veränderungen sind Sie bereit?

Ich arbeite in den unterschiedlichsten Bundesländern mit namhaften HNO-Ärzten und der Österreichischen Tinnitus Liga (www.oetl.at) zusammen.

Mit gesundheitsfördernden Grüßen
Ihre Marion Weiser
Holistische Körpertherapeutin

Kontakt

Unionstraße 3 (2. Stock)
4020 Linz
office@marion-weiser.at
+43(0)650 66 77 2 77

www.marion-weiser.at



Tinnitus & Gehörsturz

Selbst-Coaching
zum Entspannen & Entschleunigen



Veränderung ist **täglich** möglich!

INSTITUT
MARION WEISER

+43(0)650 66 77 2 77



Einzelarbeit Individueller Entwicklungsprozess

In meiner ganzheitlichen Körpertherapie verwende ich unterschiedlichste Berührungen, Bewegungen sowie Aufmerksamkeits-, Atem-, Entspannungs- und Konzentrationstechniken. Die Übungen werden individuell an die Klienten angepasst.

Bei der **Erstbehandlung** wird die Ursache für Ihre Beschwerden definiert damit sowohl am Symptom, als auch an den Ursachen gearbeitet werden kann. Durch die Lernzieldefinition wird festgehalten, welche Muster bzw. Gewohnheiten beendet bzw. welche neuen Qualitäten gestärkt werden sollen.

Die relevanten Bereiche werden in den **Einzelsitzungen** berührt und bewegt. Dabei lernen Sie, wie Sie Ihre Muskeln selbst entspannen können und wie Sie Ihr ganz persönliches Verhaltensmuster (in Verbindung mit Emotionen, Gedanken- und Spannungsmustern) verändern. Entdecken Sie das Wählen und das Loslassen.

Werden Sie Ihr eigener Coach!

Erstbehandlung (Analyse und Lernzieldefinition)

Dauer: 1 Stunde / Preis: 77 Euro inkl. 20 % MWST

Folgebehandlungen (aufbauende Sitzungen & individuelles Trainingsprogramm)

Dauer: 1 Stunde / Preis: 63,50 Euro inkl. 20 % MWST

Seminar Selbst-Coaching bei Tinnitus & Gehörsturz

Für die Workshops habe ich Themenschwerpunkte gewählt, die sich aufgrund meiner langjährigen Arbeit mit Stress- bzw. Tinnitus-Betroffenen herauskristallisiert haben.

Mit unterschiedlichsten Übungen und Techniken lernen Sie die Ohren, Augen, Nacken und Schultern wieder zu spüren und zu **entspannen**. Wenn Sie Ihre Spannungsmuster wahrnehmen, können Sie diese auch verändern und loslassen.

Ich kann Ihnen den Tinnitus nicht wegzaubern, ich kann Ihnen beibringen, wie Sie sich entspannen bzw. **entschleunigen** können, wie Sie innerlich ruhiger werden und die relevanten Bereiche wieder weicher und beweglicher werden. Ohrenbeschwerden hängen mit dem **Hören** zusammen. Worte und Gedanken können Sie stärken oder schwächen bzw. entspannen oder anspannen. Sie wählen selbst, wie es Ihnen geht.

Sie werden spüren, welche Kraft Gedankenstille hat und wie Sie selbst achtsamer mit Sprache umgehen können.

Seminar-Dauer

Freitag: 17.30 – 20.30 Uhr / Samstag: 9.00 – 16.00 Uhr

Preis: **176 Euro** inkl. 20% MWST

Workshop-Preis beinhaltet Unterlagen!

Anmeldung erforderlich!

Ziele des Seminars

- Stressbewältigung
- Verspannungen wahrnehmen & loslassen
- Selbständiges Üben und Vertiefen zuhause & vor Ort
- Lust am Zentriert sein & an Aktiv-Meditationen
- Visualisierungs-Training zur Genesung & Stärkung
- Das „In-Sich-Hinein-Hören“ & das „Zuhören“ verbessern
- Den Tinnitus & andere Beschwerden als Botschaft sehen und nützen, statt diese zu bekämpfen.
- Stress- & Burnout-Prophylaxe
- Steigerung von Lebensqualität und Freude

Empfohlen wird:

- Bequeme Kleidung
- Gehörschutz bei empfindlichen Ohren

**Dieses Seminar wird in Linz angeboten.
In Wien, Graz & Innsbruck bei Anfrage.**

Veränderung ist **täglich** möglich!

INSTITUT
MARION WEISER

Termine & Veranstaltungen auf www.marion-weiser.at