

Tinnitus & Gehörsturz

Vorsorge und
Therapiemöglichkeiten



Veränderung ist **jetzt** möglich – Schau auf **dich!**

INSTITUT
MARION WEISER_{e.U.}

+43(0)650 66 77 2 77
office@marion-weiser.at
www.marion-weiser.at

Entspannen, Entschleunigen & Abschalten

Tinnitus und Gehörsturz können als Warnsignale des Körpers gesehen werden. Die Auslöser sind oft Stress, Überforderung, Perfektionismus, Erschöpfung und Ängste. Auch CMD (verspannte Kau- & Kiefermuskulatur) kann sich auf die Ohren auswirken.

Wie soll sich Ihr Geräusch oder die Häufigkeit Ihres Gehörsturzes ändern, wenn Ihre Verspannungen gleichbleiben?

Sie können meine langjährige Erfahrung nützen und lernen, was Sie selber für sich und Ihre Ohren tun könnten.

Einzelsitzungen:

- Analysieren der Spannungsmuster und Gewohnheiten (sich durchbeißen, nichts sagen...)
- Lockerung und Durchlässigkeit durch intensive und / oder sanfte Körperarbeit in den relevanten Bereichen (z.B. Nacken, Schulter, Kiefer, Rücken)
- Steigerung der Körperwahrnehmung durch Bewegungs-, Atem- & Entspannungstechniken
- Individuelle, alltagstaugliche Übungen werden weitergegeben

Seminare / Workshops:

- Nacken-, Schulter-, Kiefer- & Gesichtsmuskulatur durch intensive, alltagstauglicher Übungen lockern
- Steigerung der Entspannungs- und Regeationsfähigkeit durch Atem- & Entspannungstechniken
- Mit Stress-Situationen arbeiten und so Stressreduktion trainieren
- Durchleuchten der eigenen Sprach- & Hörgewohnheiten
- Aufmerksamkeitstraining mittels „Gift in der Sprache“

Oft werden Sätze „Bei Tinnitus kann man nichts machen“ und „Den Tinnitus muss man sich behalten“ verwendet.

Viele meiner Klienten konnten sich vom Gegenteil überzeugen.

Für weitere Informationen besuchen Sie meine Website.

Marion Weiser – Holistische Körpertherapeutin Augen- & Sehtrainerin, Coach für THE WORK Seminare - Vorträge - Coaching - Massagen

+43(0)650 66 77 2 77 | office@marion-weiser.at
www.marion-weiser.at

Praxis in Linz:

elisana – Zentrum für Gesundheit
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Praxis in Wien:

Therapiezentrum der Elisabethinen
Landstrasser Hauptstraße 4/1/8, 1030 Wien

Praxis in St. Pölten:

Naturheilpraxis Schmetterling
Schwaighofstraße 24, 3100 St. Pölten

