

Tinnitus/Gehörsturz: Der Körper klopft an

Wie sollen sich das Geräusch bzw. die Empfindungsstörungen ändern, wenn die Verspannungen gleich bleiben?

Seit 18 Jahren kann ich als Grinberg Praktikerin und als Trainerin von Aktiv-Meditationen mit meiner Erfahrung Hilfe und Unterstützung anbieten und damit sehr gute Erfolge erzielen.

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

Verhaltensweisen, die mir bei Tinnitus-Betroffenen verstärkt aufgefallen sind: Erschöpfung, Burnout, Beklemmungen, Überforderung, Perfektionismus, das Fehlen von Abgrenzungen, nicht Nein-Sagen-Können, Opferhaltungen, Ärger, Frust, geringe Stresstoleranz, das Nicht-Verdauen von Reizüberflutung...Irgendetwas war/wurde/ist „Zuviel“ geworden.

Einzelarbeit:

Bei der Erstbehandlung wird die Ursache für den Tinnitus/Gehörsturz definiert, damit nicht nur am Symptom, sondern auch an den Ursachen gearbeitet wird. Durch die Lernzieldefinition wird festgehalten, welche Muster bzw. Gewohnheiten beendet werden sollen bzw. welche neuen Qualitäten erlernt werden sollen.

Die Tinnitus-relevanten Bereiche werden in den Einzelsitzungen berührt und bewegt. Dabei wird erlernt, wie sich die Muskeln wieder entspannen können und wie Sie Ihr ganz persönliches Verhaltensmuster (in Verbindung mit Emotionen und Gedanken- bzw. Spannungsmustern) wieder loslassen bzw. ändern können. Der Klient erlernt u.a. auch individuell angepasste Übungen.

INSTITUT
MARION WEISER



SEMINAR:

Aktivmeditationen zum Entschleunigen

Dieses Seminar kann auch als Stress- bzw. Burnout-Prophylaxe genutzt werden.

Mit Bewegungen, Berührungen, Übungen und Aufmerksamkeitstrainings wird das selbständige Entspannen erlernt. Sobald die Spannungsmuster wahrgenommen werden, können diese auch verändert und losgelassen werden.

Ich kann niemanden den Tinnitus bzw. den Stress wegzaubern, ich kann den Betroffenen beibringen, wie sie innerlich ruhiger, die relevanten Körperbereiche wieder weicher und beweglicher werden und wie sie sich entschleunigen können. Ohrenbeschwerden hängen mit dem Hören zusammen. Worte, Gedanken und das Zuhören können Kraft geben oder schwächen bzw. entspannen oder anspannen. Das Erlernen neuer Wahlmöglichkeiten ist möglich!

Ziele:

Bewegungen und Übungen zum Entschleunigen im Alltag integrieren Selbständiges Üben und Vertiefen daheim Lust an Meditations-Techniken.

Visualisierungs-Training zur Genesung

Das „In-Sich-Hinein-Hören“ und das „Zuhören“ verbessern.

Den Tinnitus und andere Beschwerden als Botschaft sehen und nützen, statt diese zu bekämpfen.

2011 wird dieses Seminar in Linz, Wien, Graz und Innsbruck angeboten.

Termine und Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte der Homepage www.marion-weiser.at

ÖTL-Mitglieder erhalten einen Rabatt von 10%!

