

Entschleunigen Sie Ihren Alltag- willkommen im Hier und Jetzt! Durch-Art-men in der Natur - Kooperationsprojekt zur Gesundheitsförderung mit Lubi Art und Brigitte Platzer von Therapie.raum Salzburg

Kennen Sie die Situation – ein Termin „jagt“ den anderen – im Büro, als Mutter oder in einer Situation einer Mehrfachherausforderung mit Beruf und Studium bzw. Weiterbildung oder auch als AlleinerzieherIn.

Oftmals bleibt uns nicht einmal Zeit zum Durchatmen. Chronischer Stress kann zu einer Bandbreite unterschiedlichster Beschwerden bzw. Erkrankungen führen. Neben verstärkter Müdigkeit, einer erhöhten muskulären Grundanspannung, Bluthochdruck, Libidoverlust – um nur einige wenige zu nennen- kann dieser auch eine Vielzahl von psychischen Beschwerden begünstigen (z.B. Ängste, Stimmungstiefs, psychosomatische Beschwerden, Überlastungsreaktionen, depressive Reaktionen, etc.).

Entschleunigen Sie Ihren Alltag und gönnen Sie sich eine Auszeit in der Natur mit viel „Achtsamkeit“, Entspannung und Zeit, um sich selbst wahrzunehmen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Ein Aufenthalt im idyllischen Art-Apartment im Salzburger Seenland kann Sie in diesen Genuss bringen. ARTmen Sie die pure Natur ein und verbringen Sie entspannte Tage am Biobauernhof mit Panoramablick in Alleinlage. Genießen Sie Waldspaziergänge im hauseigenen Wald oder im 10 Minuten entfernten Erholungsgebiet Wallersee.



Als ganz besondere individuelle Leistung bieten wir Ihnen in Kooperation mit Lubi Art folgende Angebote, welche individuell buchbar sind:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:

Die PMR setzt an der Muskulatur an – Stress führt zu einer erhöhten Anspannung unserer Muskeln, während eine entspannte und lockere Muskulatur für ein Gefühl der Entspannung sorgt. Dieses Prinzip nutzt die Progressive Muskelentspannung - durch eine bewusste Anspannung, gefolgt von einer bewussten Entspannung von insgesamt 17 Muskelgruppen wird die eigene Körperwahrnehmung hinsichtlich des Empfindens von Anspannungs- bzw. Entspannungszuständen sensibilisiert. Ziel des Verfahrens ist es, seinen Körper durch regelmäßiges Training bewusst in einen Entspannungszustand zu bringen.

Autogenes Training:

Hierbei handelt es sich um ein autosuggestives Entspannungsverfahren. Es wird zwischen der Grund- und Oberstufe unterschieden. Die Grundstufe hat zum Ziel, von einem Wachzustand in einen Entspannungszustand zu gelangen. Sechs verschiedene Übungseinheiten (z.B. die Schwere Übung, Wärme Übung, etc.) bilden die Grundstufe ab.

Genuss- und Achtsamkeitsspaziergänge:

Diese können Sie dabei unterstützen, wieder mehr im „Hier und Jetzt“ zu sein. Nehmen Sie die Dinge, welche rund um Sie herum passieren, wieder bewusst, achtsam und aus einer anderen Perspektive wahr- z.B. vollkommen wertfrei, aus den Augen eines Kindes, mit einem bestimmten Sinn (riechen, ertasten Sie Ihren Weg; lassen Sie sich von den Geräuschen rund um Sie lenken). Lernen Sie wieder zu genießen und die unterschiedlichen Genüsse in Ihren Alltag zu integrieren.

Achtsamkeitsübungen bzw. Achtsamkeitsmeditation:

Jon Kabat-Zinn ist es wohl zu verdanken, dass die Praxis von Achtsamkeit Einzug in den klinisch-psychologischen sowie in den medizinischen Bereich gefunden hat. Mit Hilfe seiner Achtsamkeitsmeditationen half er einer Vielzahl von Menschen besser mit Belastungen, Stress, Ängsten, Krankheiten, etc. umzugehen (vgl. Wikipedia).

„Die klassische Definition der Achtsamkeit von Kabat-Zinn lautet: Achtsamkeit ist die willentliche und nichtwertende Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Moment.“ (Zarbock, Ammann, Ringer, 2012, S. 18). Erlernen Sie grundlegende Achtsamkeitsfertigkeiten (z.B. in

Bezug auf die Atmung, Körperhaltungen, Alltagstätigkeiten, etc.), widmen Sie sich verschiedenster Möglichkeiten von Achtsamkeitsmeditationen und der Integration von mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag zu Hause.

Gesundheitspsychologische Beratung:

Den Schwerpunkt der Gesundheitspsychologie bildet die Entwicklung von individuellen gesundheitsfördernden Verhaltensweisen ab. Stärken Sie Ihre Gesundheit und pflegen Sie diese wie einen Schatz. Denn die Gesundheit ist unser wertvollstes Geschenk! Lernen Sie Möglichkeiten kennen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern, etc.

Mögliche Inhalte: Stressbewältigung, Bewegungsförderung, Work-Life Balance, Resilienzförderung, Protektive Ressourcenarbeit, Entspannungsmöglichkeiten, Schlafhygiene, Förderung des eigenen Wohlbefindens etc.

Biofeedbackbehandlung:

Viele Menschen, die unter psychischen, sozialen oder körperlichen Beeinträchtigungen leiden, können mit Hilfe des Biofeedbackgerätes lernen Stressreaktionen des Körpers und der Psyche zu beeinflussen. Das Biofeedbackgerät unterstützt meine Arbeit als klinische Psychologin in folgenden Bereichen: begleitend im Rahmen einer klinisch- psychologischen Behandlung oder Psychotherapie bei Angst- Panik oder Zwangsstörungen; Stressmanagement, Entspannungstraining, Psychosomatischen Beschwerden oder Schmerzsymptomatik.

Ausdrucksmalerei mit Lubi:

Schärfen und erleben Sie Ihre Sinne, den Verstand sowie Ihre Gefühle und Intuitionen im Malprozess. Nicht nur das Ergebnis, welches am Ende vor Ihren Augen sichtbar wird, ist das Ziel, sondern auch die Erfahrungen, welche Sie auf diesem Weg machen.

Ausdrucksmalerei wirkt auf 5 Ebenen- die spielerische Ebene, die pädagogische Ebene, die Ebene der Selbsterfahrung, die emotional-seelische Ebene sowie die spirituelle Ebene (nach Laurence Fotheringham) und bietet eine spannende Form der Selbsterfahrung.

Preise:

Lubi Breitfuss

Lubi Breitfuß - Vilemova wurde am 18.07 ... in Brezno in der Slowakei geboren und ist seit 1991 in Österreich. 1998 entstanden ihre ersten Bilder und seit 2002 lebt sie als freischaffende Künstlerin in Seekirchen (Salzburg). In den vergangenen Jahren war sie bei der internationalen Sommerakademie der Bildenden Kunst regelmäßig mit von der Partie.

150 Min. - 140 Euro (inkl. Materialkosten)

3 Tagesblock - 390 Euro (inkl. Materialkosten)

Mag. Brigitte Platzer

Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin

Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

60 Min. - 80 Euro (inkl. Reisekosten)

90 Min. - 110 Euro (inkl. Reisekosten)

Mag. Michaela Schlick

Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin

Biofeedbacktherapeutin

Diplomierte betriebliche Gesundheitsmanagerin

60 Min. - 80 Euro (inkl. Anreisekosten)

90 Min. - 110 Euro (inkl. Anreisekosten)



Durch-Art-men

[Folder Durch-Art-men_1.pdf](#) (4.7MB)

Literatur- Quellen:

Zarbock, G., Ammann, A., Ringer, S. (2012). *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*. Basel: Beltz Verlag.

https://de.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn