



**Gesundheit und
neue Lebensenergie
durch Entspannungstraining
und Revitalisierung**



ViVital

Praxis für Gesundheit und Lebensenergie



Entspannen oder neue Energie tanken?

Individuell nach Bedarf werden unterschiedliche Methoden angeboten: Bei Stress, Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel und als Vorbeugung von Burn-Out sind Entspannungstechniken zu empfehlen. Haben Sie gesundheitliche Probleme? Fühlen Sie sich überfordert im Beruf, bei Karriere, Finanzen, in Beziehungen oder in der Schule? Revitalisierende und energetische Methoden können zu neuer Lebensenergie verhelfen.

Denken Sie einfach mal nur an sich: für Ihre Gesundheit!

Entspannungstraining

Burn-Out Prävention, Stressabbau, aktive Entspannung, Vitalität, Konzentrationssteigerung

Übersicht Techniken

- Autogenes Training n. J. H. Schultz (Grund- u. Aufbaustufe)
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation und Achtsamkeit
- Imagination

Dauerstress und fehlende Erholung führen zu körperlichen und / oder psychischen Beschwerden wie z.B. ständige Müdigkeit, Gereiztheit, Schlafstörungen, schlechte Konzentrationsfähigkeit etc.

Entspannungstechniken haben eine regenerative Wirkung auf unseren Organismus, sie dienen der Stressprävention und Stressbewältigung. Wir fühlen uns wohler und entspannter. Einem Burn-out kann vorgebeugt werden, wenn wir lernen, Stress mit Entspannungstechniken zu bewältigen. Nach Bedarf werden unterschiedliche Methoden angewandt. Lernen Sie mit den Formeln des autogenen Trainings das vegetative Nervensystem positiv zu beeinflussen. Körperliche Vorgänge werden angestoßen oder hervorgerufen. Entdecken Sie die Techniken der progressiven Muskelentspannung. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch Meditation und Achtsamkeitstraining. Oder nutzen Sie gezielt innere Bilder bei der Imagination.

Revitalisierung/Energiearbeit

Stärkung der Gesundheit, Selbstvertrauen, Lebensfreude. Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Schmerzreduktion, Lösung von Blockaden und Traumatas.

Übersicht Methoden

- HumanQuantenEnergetik®
- Holistic Pulsing®
- Quantenheilung nach MatrixInform®

Die Methoden können die Selbstheilungskräfte aktivieren, Schmerzen reduzieren und den Gesundheitszustand verbessern. Vitalität, Erfolg, Lebensfreude, Leichtigkeit und Selbstvertrauen können gestärkt werden. Unterbewusste Blockaden, Überzeugungen, Traumata, Glaubensmuster, Probleme in Beruf, Karriere, Finanzen, Schule oder in Beziehungen können gelöst werden.

Die HumanQuantenEnergetik® nutzt die universelle Lebensenergie und die Erkenntnisse der Quantenphysik, um die

körperliche, emotionale und mentale Ebene des Menschen ins Gleichgewicht zu bringen. Die Energieübertragung erfolgt mit den Händen durch verschiedene Techniken z.B. mittels Quantenfelder, Licht- und Farbenfrequenzen, Aura-, Chakren- und Meridianheilung.

Holistic Pulsing® ist eine Entspannungstechnik, bei der der gesamte Organismus durch Wiegebewegungen und ein leicht pulsierendes Schwingen in sanfte Bewegung gebracht wird. Es entsteht tiefe Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene. Muskelverspannungen, Stress, emotionale Belastungen und Blockaden können gelöst werden. Durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte können chronische und akute Erkrankungen positiv beeinflusst werden. Geeignet für jedes Alter, auch für Kinder und Jugendliche.

Quantenheilung nach MatrixInform® basiert auf Bewusstsein und Erkenntnissen aus Physik, Quantenphysik und Metaphysik. Mit der sog. Zwei-Punkt-Methode können individuelle Themen bearbeitet werden. Durch die Anwendung können Selbstheilungskräfte aktiviert und Störungen im eigenen Energiefeld transformiert werden. Neue Lösungswege können sich zeigen.



Angebotsübersicht

Einzelcoaching

- Einzelsitzung in angenehmer Atmosphäre, bei der Sie im Mittelpunkt stehen
- Dauer ca. 1-1,5 Stunden pro Sitzung
- Entspannungstraining: ca. 8 Sitzungen
- Revitalisierung/Energiearbeit: Sitzungen nach Bedarf
- Pro Sitzung 85,- €

Gruppencoaching

- Entspannungstraining mit max. 8 Teilnehmern
Erlernen einer Entspannungsmethode
- 8 Sitzungen à 1-1,5 Stunden
- Pauschal 195,- €

Informationsabende

- Einführung in verschiedene Entspannungs-Techniken
- Vorstellung und Live-Demonstration von Revitalisierungsmethoden wie z.B. Holistic Pulsing oder Zweipunkt-Methode (Lösung von energetischen Blockaden)

Schnupperstunde

- Einmalige Teilnahme an Einzelsitzung
- Pauschal 45,- €

Entspannungstraining im Job

- Individuelle Angebote für Unternehmen nach Bedarf
- Einzel- oder Gruppentrainings, Management-Coachings

Seminare



Jitka Liska

Zertifizierungen

Entspannungstrainerin
Kursleiterin Autogenes Training
HumanQuantenEnergetikerin®
Praktikerin Holistic Pulsing®
MatrixInform® Coach (Quantenheilung)

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Erstberatungstermin:
telefonisch oder per E-Mail. Ich rufe Sie gerne zurück.

ViVital

Praxis für Gesundheit und Lebensenergie

Jitka Liska

Tel.: 0176 23 11 07 86

Email: info@vi-vital.de

www.vi-vital.de

Behandlungsräume

Praxis für Physiotherapie
Fallstr. 26, 81369 München



ViVital

Praxis für Gesundheit und Lebensenergie