

## Leiden Sie unter heißem oder kaltem Stress?

### Heißer Stress

Hetze, Kurzatmigkeit, Gereiztheit  
Unkonzentriert, Schwankungen...

### Kalter Stress = Burn/BoreOut

Rückzug, Schwäche, Kontrolle,  
ist eh alles ok, Erstarrung...

*Beide Arten von Stress  
gefährden Ihre Gesundheit*



### stress-ade

Gabi Biedermann

☎ 0664/462 3953

### SENSIBILIS

Linzerstraße 113/Erdgeschoß/6

A-1140 Wien

office@sensibilis.at

www.stress-ade.at

## Kosten

### Stress | BurnOut - Check

3 x 90 min € 210,-

### Energie-Coaching

60 min € 75,- | 180 min € 210,-  
360 min € 420,- | 600 min € 690,-

### Geschenk-Gutschein

😊 60 min € 60,-

## Was ist die Ur-Sache von ihrem INDIVIDUELLEN Stress & Burn-/Bore-Out?

- Stress Check
- Stress IST-Zustand
- Stress Auslöser
- Stress Typologie
- & die passenden Interventionen



# StressPrävention

Stille statt Stress



## Sensitive Wege aus Stress & BurnOut

stress-ade.at



# StressPrävention

## Stille statt Stress

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress/BurnOut zur größten Gesundheits-gefahr für das 21. Jahrhundert erklärt!

**STRESS - ADE** ist eine zeitgemäße Therapieform, die sich dieses Themas **energetisch – empathisch – individuell** annimmt!

### Die GANZHEITLICHE STRESS- I BURN-OUT - PRÄVENTION

widmet sich der Fähigkeit, **unbewusste Stress-Auslöser** zu erkennen und **daraus resultierendem Energieverlust** aktiv entgegen zu steuern.

Mittels **SENSIBILIS - Energie-Coaching** arbeiten wir den Konsequenzen die Stress/BurnOut in ihrem Leben schon hat, **analytisch & energievoll** entgegen, bzw. kann man sich **präventiv schützen** bevor Stress/BurnOut überhaupt entsteht.

**NEU** daran ist, dass wir uns weniger mit dem Management äußerer Umstände befassen, da es hier schon viele Systeme gibt und sie oft schwer zu ändern sind. Es geht vielmehr um den **Aufbau einer inneren Stabilität**, die Ihnen in jeder Situation zur Verfügung steht und einer Vereinfachung des Begreifens, **was MEIN Stress eigentlich wirklich ist**. Wir arbeiten weiters besonders effektiv am **Aufbau von Lebenskraft**, denn **ENERGIE-AUFBAU = STRESS-ABBAU**

*Ich habe gut 1 Jahr mit einer Forschungsgruppe von Energetikern am Thema Stress / BurnOut gearbeitet → daraus hat sich diese Linie & Art entwickelt → Stress ist zwar gängig, aber trotzdem KEIN SCHICKSAL*

## Stress IST-Zustand

### Stress & BurnOut

Die 4 Stress-Phasen, Entstehung & Ursachen verstehen & zuordnen

### WahrnehmungsVertiefung

Stress-IstZustand erkennen  
Im Stress aktionsfähig werden

### EnergieAufbau = StressAbbau

- Qi Gong-Grundhaltung
- Innere Entspannung aktivieren
- Atem-Bewußtheit initiieren

## Stress-Typologie

### Stress-Typologie

- Welcher StressTyp bin ich
- Automatisiertes Stress-Verhalten erkennen und auflösen

### Deprogrammieren des Stress

Welcher Glaubenssatz steht dahinter

### Energie-Aufbau

Heil-Strömen, TaoTe-Qi & EuGong

**AntiStress-Fahrplan** erarbeiten

## Stress-Auslöser

### Stress-Auslöser

Erkennen von persönlichen Stress-Auslösern

### BewusstseinsBildung

Unbewußte Stress-ReaktionsMuster erkennen, Klärung von psychischem Stress durch Psyche-Clearing

### Zentrierung und Atmung

Inneren Ruhe-Anker entwickeln

## Mit-sich-fühlend handeln

### Das natürliche Leben besteht aus 2 Polen - YIN & YANG

Passivität & Aktivität, die in sinnvoller Wechselwirkung miteinander gelebt werden können = **WuWei-Prinzip**

**Fühliges Bewusstsein und konstruktiven Umgang mit den natürlichen polaren Kräften erlangen, bringt Stress-Freiheit**

➔ **sensitiv & aktiv leben**

