

Holistische Körpertherapeutin

- > Vorträge
- > Workshops
- > Coachings
- > Einzelsitzungen

Jetzt Termin vereinbaren!

Schau auf dich!



Augen- & Sehtrainerin



Coach für THE WORK von Byron Katie



Expertin für Tinnitus



Expertin für Stressreduktion



Expertin für Narben

www.marion-weiser.at

Linz - St. Pölten - Wien

Marion Weiser

- **Holistische Körpertherapeutin** seit über 25 Jahren
- **Augen- & Sehtrainerin**
- **Expertin für Tinnitus / Hörsturz**
- **Expertin für Narben**
- **Expertin für Stressreduktion**
- **Coach für THE WORK** von Byron Katie

Linz - Wien - St. Pölten

Wenn du jetzt nicht auf **DICH** schaust, wann dann?

Wer ist verantwortlich, wie vital und kreativ wir am Ende des Tages / Jahres / Lebens sind?

Wer die Verantwortung übernimmt, hat die Macht.



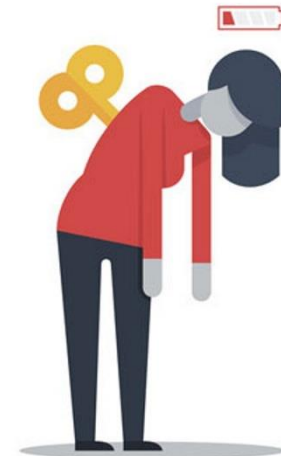
<https://www.liebenswert-magazin.de/>

Wenn du jetzt nicht auf **DICH** schaust, wann dann?

Wer ist verantwortlich, wie vital und kreativ wir am Ende des Tages / Jahres / Lebens sind?

Wer die Verantwortung übernimmt, hat die Macht.

1. Schritt, wenn die Batterie leer ist:
braucht es ein STOPP



Mini-Stopp & Top-Entspannungs-Übung:

- Faden
- Blöd-Schauen



© Can Stock Photo

Wenn du jetzt nicht auf **DICH** schaust, wann dann?

Was schwächt mich / meine Gesundheit / Kreativität?

I / ME & Myself

Stimmungen, Ängste
Schweinehund,
Zeitmanagement...
Mangelnde Selbstfürsorge
Ernährung, Bewegung,
Schlafmangel, Anspannung
Voller Kopf, Geld, Hobbys

Familie

Kinder
Partner/in
Freund/Treffen
Mangelnder Fun
Reisen, Events
Kontostand
Wohnung/Haus
Schule / Haustier...

Job

Aufgabenstellung
KollegInnen
Vorgesetzte
KlientInnen
Fahrt-, Arbeitszeit
Technik
Arbeitsplatz...

Diverses

Lockdown
Impfung
Politik
Wetter
TV-Programm
Misstände...

Was schwächt uns wirklich?



Wenn du jetzt nicht auf **DICH** schaust, wann dann?

Was schwächt uns wirklich?

Die Dauer – wie lange wir uns erlauben in einer Situation zu verweilen, die uns stresst, nervt, schwächt oder überfordert.

Begründer der Logotherapie:

- Dr. Viktor E. Frankl 1905-1997
- Buch: Trotzdem JA zum Leben



Viktor Frankl Zentrum Wien

- „Zwischen **Reiz** und **Reaktion** liegt ein Raum.
In diesem **Raum** liegt unsere Macht zur **Wahl unserer Reaktion**.
In unserer Reaktion liegt unsere Entwicklung und unsere Freiheit. “

Wie viel Raum habe ich für meine Reaktion?

Was nimmt mir Kraft?

- Ernährung / keine Zeit / Belohnungen...
- Schlafqualität / wenig Schlaf / Blaulicht
- Entspannung / kollabieren statt regenerieren
- Bewegung / keine Zeit / keine Ausdauer
- Umfeld / **JUS**-Menschen / keine Zeit / Überforderung
- I / Me & Myself / Selbstkritik / Glaubenssätze / Turbo / voller Kopf / Belastungen



<https://www.kidsandscience.de/experimente-fuer-kinder/detailansicht/datum/2017/08/12/ein-gummiband-nen-und-toene-erzeugen.html>

Raum schaffen für die Wahl der Reaktion:

Was gibt mir Kraft?

- Ernährung / 3 W – Wasser – was & wie
- Schlafqualität / Ein- & Durchschlafen
- Entspannung / Mini-Entspannungen / Meditation
- Bewegung / Stresshormone abbauen / Geschmeidigkeit
- Umfeld / Humor / Interesse / Zeit / Freude
- I / Me & Myself / Herzensträume, Visionen, Wünsche



Alte Gewohnheiten, die wir loslassen wollen

vs.

**Neue Gewohnheiten, die wir uns angewöhnen
wollen:**

Alte Gewohnheiten:



Wenn du jetzt nicht auf **DICH** schaust, wann dann?

Neue Gewohnheiten:



Wenn du jetzt nicht auf **DICH** schaust, wann dann?

Mini-Stopp – Raum schaffen & entspannen

- Faden
- Blöd-Schauen



© Can Stock Photo

Wenn du jetzt nicht auf **DICH** schaust, wann dann?

Mini-Stopp – Raum schaffen & entspannen

- Faden
- Blöd-Schauen



© Can Stock Photo

2 Fragen für mehr Gesundheit & Kreativität:

- a. Was gibt mir Kraft?
- b. Was nimmt mir Kraft?

Wenn du jetzt nicht auf **DICH** schaust, wann dann?

Kreativität & Gesundheit

- Stoppen: Innehalten – raus aus dem Funktions- bzw. Überlebensmodus
- Raum schaffen: Was gibt/nimmt mir Kraft
- **Kreativität: Wählen**

Kreativität & Gesundheit

- Stoppen: Innehalten – raus aus dem Funktions- bzw. Überlebensmodus
- Raum schaffen: Was gibt/nimmt mir Kraft
- **Kreativität: Wählen**

- **T** ↑ Trödeln
U Unnötig
N Nicht

Holistische Körpertherapeutin

- > Vorträge
- > Workshops
- > Coachings
- > Einzelsitzungen

Jetzt Termin vereinbaren!

Schau auf dich!



Augen- & Sehtrainerin



Coach für THE WORK von Byron Katie



Expertin für Tinnitus



Expertin für Stressreduktion



Expertin für Narben

www.marion-weiser.at
Linz - St. Pölten - Wien

Ich wünsche dir viel Freude mit dir, deiner Gesundheit & deinen Ressourcen!

Wenn du jetzt nicht auf **DICH** schaust, wann dann?