

# DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

440 Euro  
Gruppenangebot  
Einzelsitzung 120 Euro  
abzügl. SVA Gesundheitshunderter\* 100 Euro  
Ihre Kosten 340 Euro



## Autogenes Training als regenerative Stressprävention

*Wenn's richtig läuft und wir in dem, was wir tun, so richtig aufblühen, ist das oft auch mit schlaflosen Nächten verbunden. Es fällt uns schwer, abzuschalten und runterzukommen. Wir arbeiten viel, achten aber zu wenig auf unsere Regeneration.*

*Genau da setzt mein Angebot an. Wer sich und seine Ressourcen gut kennt und was für seine Erholung tut, kommt gut durch stressvolle Zeiten und kann seinen Erfolg genießen.*

**Regeneratives Stressmanagement - die optimale Prävention für stressvolle Zeiten  
Einfach loslassen ...**

### Zielgruppe

Mein Angebot richtet sich an UnternehmerInnen, die erste Anzeichen chronischer Erschöpfung spüren und ein gutes Instrument zur Stress-Bewältigung suchen um fit im Beruf zu bleiben.

### Methoden

Das Autogene Training ist ein bekanntes und effektives Instrument zur Stress-Bewältigung. Mit Hilfe des autogenen Trainings kann das vegetative Nervensystem wie Atmung, Herz und Pulsschlag beeinflusst werden. Teilnehmende lernen, sich selbst in eine tiefe Entspannung zu versetzen. Zum Beispiel stellen sich Übende dabei vor, dass ein Körperteil besonders schwer oder auch warm wird.

Das Autogene Training ist nach etwas Übung im Alltag gut einsetzbar. Es wirkt auch bei Bluthochdruck, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen.

### Gruppenangebot Autogenes Training

- 1 Aufnahmegespräch zur Abklärung Ihrer Ziele + Anamnese (Erhebung Ihres Ist-Zustandes)
- 10-wöchiger Kurs Autogenes Training (1x 90 min pro Woche in der Gruppe) inkl. täglichem Üben zuhause
- 1 Abschlussgespräch zur Klärung Ihrer weiteren Vorgehensweise

## Individuelles Angebot

Natürlich biete ich die Möglichkeit einer individuellen Behandlung. Vorteil: Sie bekommen ein Leistungsangebot, das genau auf Ihr Anliegen zugeschnitten ist. Dadurch ist die Aussicht auf Erfolg sehr gut. Mit der individuellen Terminvereinbarung bleiben Sie zeitlich flexibel.

Bausteine in der individuellen Behandlung:

- Instrumentelles Stressmanagement: z.B. Zeitplanung, Prioritäten setzen, Grenzen setzen („Nein“ sagen)
- Mentales Stressmanagement: Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion, Relativierung
- Regeneratives Stressmanagement: Sie erlernen eine Entspannungstechnik Ihrer Wahl.

Gerne biete ich in diesem Rahmen ein kostenfreies Erstgespräch, in dem Ihr Bedarf geklärt werden kann.

Eine Einzelsitzung dauert 75 min, rechnen Sie mit etwa 10 Sitzungen.

Für die Inanspruchnahme des individuellen Angebots ist der Nachweis einer Vorsorgeuntersuchung notwendig. Bitte legen Sie diese Ihrem Antrag zum Gesundheitshunderter bei.

**Kontaktieren Sie mich – auch für individuelle Termine. Ich freue mich, Sie auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen!**



### Kontakt

Mag. Ing. Klaus Pötzlberger

Psychologische Praxis

Europäisches Zertifikat in Psychologie (Euro Psy)

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe

Arbeitspsychologe, Systemischer Wirtschaftscoach

1060 Wien, Stumpergasse 48/18 – 1160 Hyrtlgasse 12/1

Tel. 0680 / 23 46 409

[info@klaus-poetzlberger.com](mailto:info@klaus-poetzlberger.com)

[www.klaus-poetzlberger.com](http://www.klaus-poetzlberger.com)

ZEIT FÜR MICH



PSYCHOLOGISCHE PRAXIS  
Mag. Ing. Klaus Pötzlberger

\* Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!