

gesund
sein in
resonanz

+ über kutscheracommunication

Kommunikation in Resonanz ist lehr- und lernbar

Dr. Gundl Kutschera und ein internationales Netzwerk von LehrtrainerInnen und RegionalpartnerInnen erforschen seit über 25 Jahren, wie wir erfolgreich und respektvoll miteinander kommunizieren und umgehen können - mit mehr Lebensqualität, Eigenverantwortung und einem gleichwertigen Miteinander mit neuen Rollenbildern.

+ resonanz methode

Resonanz ist ein Begriff aus der Physik und besagt wie örtlich getrennte Gegenstände gemeinsam schwingen können. Genauso arbeitet auch die Resonanz-Methode. Wir schulen, wie man mit sich und seinem Umfeld in Einklang leben, den Zugang zum eigenen Potenzial freilegen und kreativ nutzbar machen kann.

Die **Resonanz-Methode** ist ein ganzheitliches Modell, das die wirksamsten Werkzeuge aus NLP, Superlearning, Hypnose, Logotherapie, Mentaltraining und systemischen Methoden sowie Erlebnispädagogik weiter entwickelt und integriert hat. Grundlage dafür sind die über 25jährigen Erfahrungen und laufenden Forschungsergebnisse des Instituts.

Erfolgreich sind wir, wenn wir innerlich stark, sicher und ausgeglichen in die Zukunft gehen!

In diesem Prozess können sich neue Dimensionen und Möglichkeiten in allen Lebensbereichen eröffnen, die zu Veränderungsprozessen führen, die messbare und nachhaltige Erfolge mit sich bringen.

+ resonanz-team in ihrer region



Dr. Gundl Kutschera
Leitung, Geschäftsführung,
Qualitätssicherung, Trainingsdesign

A-1060 Wien, Eisvogelgasse 1/5
T +43 (0)1 5975031 , F +43 (0)1 5975031-44
office@kutscheracommunication.com

Soziologin, klinische Psychologin,
Psychotherapeutin, Coach, Supervisorin,
Autorin mehrerer Bücher. Seit über 30 Jahren
Trainerin, Vortragende und Universitätslektorin
in Europa und USA.

Zum **Resonanz-Team** gehören TrainerInnen, die langjährige Erfahrung im Gesundheitsbereich, in Unternehmen sowie im Kinder- und Jugendbereich vorweisen können. Sie verfügen neben der fachlichen Kompetenz (mind. 5-7 Jahre Ausbildung) auch über Erfahrungen auf den Gebieten Coaching, Kommunikation, NLP, Hypnose, Mentaltraining, Superlearning, Erlebnispädagogik und Persönlichkeitsentwicklung.

Das Resonanz-Team in Österreich, Deutschland und der Schweiz steht Ihnen für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

Weitere Infos unter www.kutscheracommunication.com

Information und Beratung

A-1060 Wien, Eisvogelgasse 1/5
T +43(0)1 597 5031 Fax DW 44
E-Mail: office@kutscheracommunication.com
www.kutscheracommunication.com

kutscheracommunication +
Kommunikation in Resonanz

gesundheit
heißt in reso-
nanz sein, mit
uns und all
dem dem, was
uns umgibt

kutscheracommunication + gesundheit

gesund sein in resonanz

im gesunden körper lebensfreude gemeinsam
mit anderen genießen und erfolgreich mitgestalten.

+ gesund sein in resonanz

In Zeiten von Veränderungen, in denen wir großem Stress und Druck ausgesetzt sind, ist es wichtig, innerlich ausgeglichen, gesund und erfolgreich sein zu können.

Unser Körper verfügt über eine einzigartige Weisheit und eine Fülle von Ressourcen. In manchen Situationen ist dieses Potenzial aber nicht zugänglich. Wir fühlen uns gestresst, krank oder einfach nicht wohl. Wenn wir die Botschaften unseres Körpers verstehen, führen sie uns hin zu unseren Kraftquellen. Dann entdecken wir, was Gesundsein für uns bedeutet und wie wir erfolgreich Work-Life Balance leben können.

Wir unterstützen Sie bei:

- + Stress und Ängsten
- + Burnout-Syndrom
- + Druck und Albträumen
- + Ess- und Gewichtsproblemen
- + Migräne
- + Rückenleiden
- + Hypersensibilität, z. B. allergische Reaktionen
- + akuten und chronischen Krankheiten
- + Drogenmissbrauch und Süchten
- + Autoimmun- und Autoaggressionsreaktionen etc.

Inhalt:

- + Wieder achtsam den eigenen Körper wertschätzen
- + Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen
- + Die Botschaften des Körpers verstehen lernen (kleinere und größere Symptome)
- + Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren
- + Das innere, verletzte Kind heilen und annehmen
- + Gesundheit als Wert im Leben integrieren
- + Gesund und glücklich leben
- + Auch mit chron. Krankheiten Lebensfreude genießen

Vorgehensweise:

In einem wertschätzenden Miteinander findet jeder wieder Zugang zur eigenen natürlichen Resonanz, die bei Krankheit unterbrochen ist. Mit Übungen, Musik, Bewegung und Mentaltraining finden Sie heraus, was Ihrem Körper gut tut und wie Sie erfolgreich und glücklich mit anderen Ihr Leben gestalten können.

Angebote in Ihrer Region:

Gesundheitsgruppen monatlich/wöchentlich
Gesundheits-Intensiv-Wochenenden
Einzelcoaching
Kurse und Ausbildungen
Maßgeschneiderte Angebote für Unternehmen:

Zielgruppe:

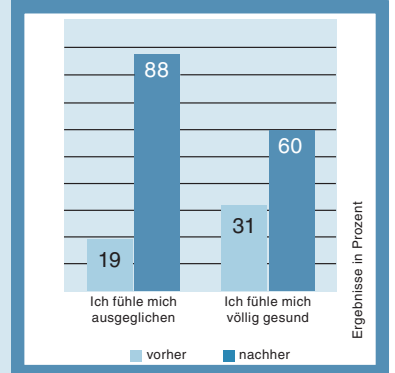
für alle, die gesund bleiben und werden möchten
Einzelpersonen, Gruppen, Unternehmen
Prävention (Stress-, Burnout- und Suchtprophylaxe)
chronisch und akut Kranke

Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch, welche Programme optimal für Sie geeignet sind.

+ ergebnisse unserer wissenschaftlichen auswertungen

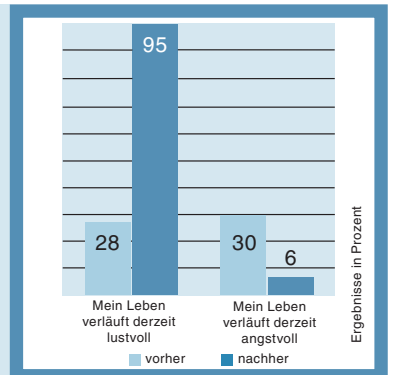
+ Gesundheit

„Ich fühle mich ausgeglichen“ steigt von 19% auf 88%
„Ich fühle mich völlig gesund“ steigt von 31% auf 60%



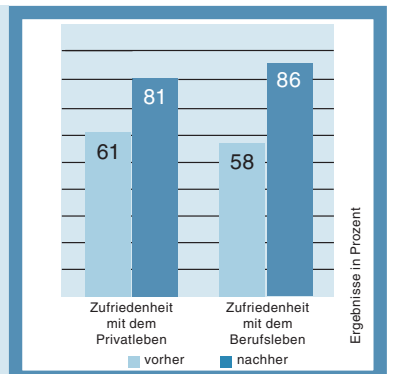
+ Lebensqualität

„Mein Leben verläuft derzeit lustvoll“ steigt von 28% auf 95%
„Mein Leben verläuft derzeit angstvoll“ sinkt von 30% auf 6%



+ Work-Life Balance

„Zufriedenheit mit dem Privatleben“ steigt von 61% auf 81%
„Zufriedenheit mit dem Berufsleben“ steigt von 58% auf 86%



+ Weniger Schmerzen und Beschwerden

Auffallend ist eine hohe Nennung von Kopf- und Wirbelsäulenbeschwerden mit 20%, respektive 56%. Die Symptome reduzierten sich nach dem Bildungsprogramm auf 14%, respektive 38%. Das körperliche Wohlbefinden ist demnach bei den TeilnehmerInnen gestiegen.

