

Hyperton X-Body and Mind Integration

Ressourcenausbildung



Elisabeth Peitl, MA, BEd – Hyperton X Body and Mind Integration



Methode Hyperton X

Frank Mahony, der Begründer der Methode erkannte Zusammenhänge- Erhöhte Spannung in den Muskeln

.....mentale Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt

.....Energiesystem ist unausgeglichen

.....Beweglichkeit, Lockerheit und Zielorientierung

Zielgruppen

- Pädagoginnen und Pädagogen, Coach, Trainer*innen
- Physiotherapeuten, Masseure
- Energetiker*innen
- Personen, die eine selbständige Tätigkeit anstreben/2. Standbein
- Personen in Bildungskarenz (Einheiten auf Anfrage mit Selbststudium)
- Mehr Energie für dein Leben - Selbsterfahrung für eigene Prozesse

Einsatzgebiete

- Ⓢ Emotionalen Belastungen – Stress abbauen
- Ⓢ Erschöpfungszustände – Standfestigkeit erhöhen
- Ⓢ Aufrechte Haltung (Rücken, Schulter, Nacken, Füße)
- Ⓢ Neue Gewohnheiten integrieren – Potenzial entfalten
- Ⓢ Sinneswahrnehmung aktivieren – Perspektivenvielfalt (Konzentration, Lernaktivitäten...)
- Ⓢ Entschleunigen – Ausgleich
- Ⓢ Sport (Überbelastung, Verletzungen – Trauma)

Inhalte

HYPERTON X RESSOURCENAUSBILDUNG

- Hypertone (verspannte) Muskeln und Gewebe mit speziellen Techniken entspannen
- Belastende Lebensereignisse loslassen und Emotionen lösen
- Gehirn und Geist integrieren – Ziele werden leichter erreicht
- Ein ausgeglichenes Energieniveau halten
- Flexibilität entwickeln - in Bewegung kommen
- körperliche und mentale Leistungsfähigkeit

Inhalte

MUSKELN IDENTIFIZIEREN UND KORRIGIEREN

- Muskeltest erlernen
- Muskelketten, Gewebe und Sehnen korrigieren mit der Methode HX
- In Verbindung mit dem Meridiansystem thematische Zusammenhänge erkennen

Inhalte

MENTALES TRAINING UND ACHTSAMKEIT

- Förderliche Denkmuster integrieren
- Loslassen von Lebensereignissen und Emotionen
- Wahrnehmungstraining

Inhalte

SYSTEMISCHE DYNAMIKEN WAHRNEHMEN

- Ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden
- Liebevolle Dialoge mit sich selbst und anderen
- Im Ausgleich die Lebendigkeit des Lebens spüren und das eigene Potenzial entfalten.

Inhalte

VERÄNDERUNGSPROZESSE ERFOLGREICH GESTALTEN

Beruf, Sport, Schule

- Gleichgewicht und Koordination
- Ausdrucksmöglichkeiten fördern
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Räumliche Integration
- Lese- Rechtschreibschwierigkeiten

- Gehirnprofile
- Kiefergelenksentspannung
- Sehnenschutzreflex lösen

Umfang

Onlinetreffen über die Plattform Zoom

Theorieinputs, Selbsthilfeübungen, Gruppencoachings

Präsenz oder Online

Balancen durchführen

- 10 Webinare – online 14 tgl. 3 EH

- 4 Tage in Präsenz (St. Florian; OÖ)

oder

- 20 Webinare – online

- Umfangreiche Skripten

Zertifizierung

Internationales Zertifikat

Modul 1: HX 1

Modul 2: HX 2

Modul 3: HX Emotionen

Modul 4: HX Lernen

Gesamtausbildung Ressourcentrainer*in
in Body and Mind Integration HX

Kundenstimmen



Bernegger Heidemarie:

Mentaltrainerin, Kinesiologin, Bachblüten

Die Ausbildung hat für mich einen großen persönlichen Wert, weil die Balancen einfach auch an mir selbst durchführbar sind und Kurzsequenzen daraus entnommen werden können, die ich als „schnelle Hilfe“ erlebe. Meine Highlights waren eindeutig die Möglichkeiten der Emotionsbalancen.

Karin G. Pädagogin

Vielen Dank, dass du uns bei unseren Entwicklungsschritten unterstützt hast und für deine positive und wertschätzende Art! Sehr gut hat mir auch gefallen, die Vermittlung der Inhalte, die persönliche Zusammenarbeit und das sehr nette Klima bei der Ausbildung.

Silke B. Pädagogin

Die Inhalte waren echt beeindruckend. Man kommt schnell zu einem positiven Ergebnis.

Kundenstimmen

Bettina: Bürokauffrau

Es war megatoll, wie du die Infos aufbereitet hast und uns durch die Unterlagen etc durchgeführt hast. Es hat mir auch super gut gefallen, dass es viele Online-Termine gegeben hat, da man dann einfach zeitlich und örtlich flexibler ist. Nichtsdestotrotz waren für mich die Praxistage auch eine riesige Bereicherung. Vielen lieben Dank nochmal, es hat wieder meinen Horizont erweitert.

Tamara: Pädagogin

Für mich als Vollzeitmama in der Bildungskarenz war die Aufteilung in Onlinemeeting und 2x zwei Präsenztage ideal. Deinen kompetenten Umgang mit den Methoden und die offene neutrale und warme Art der Begegnungen mit uns Teilnehmerinnen habe ich besonders geschätzt. Die Anekdoten von persönlichen Erlebnissen und Wahrnehmungen sorgten für eine vertraute und angenehme Atmosphäre.

Ganz konkret

14 tgl oder wöchentliche Webinare (Abendtermine)

4 Tage in Präsenz (wahlweise online)

Dauer: 5 Monate

Für diese Ausbildung investierst du



1440€

Für deine Entwicklung, für dein GesundSein, für deine berufliche Weiterbildung!

Anmeldung: office@lichtblicke4you.at

Kontakt für ein Orientierungsgespräch: 069910388854