

Hyperton X-Body and Mind Integration



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



Ressourcenausbildung

Body & Mind Integration



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

- Selbsterfahrung für eigene Prozesse
- Berufliche Weiterbildung
- Führungskräfte und Personalentwickler/innen
- Personen, die eine selbständige Tätigkeit anstreben/2. Standbein

Einsatzgebiete

- Ⓢ Emotionalen Belastungen – Stress abbauen
- Ⓢ Erschöpfungszustände – Standfestigkeit erhöhen
- Ⓢ Aufrechte Haltung (Rücken, Schulter, Nacken, Füße) für authentisches Agieren
- Ⓢ 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

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

- 12 Webinare und Gruppencoaching – online 14 tgl. 2 EH
- 12 EH Transfer
- 32 EH = 2Wochenenden in Präsenz (St. Florian) oder online
- Umfangreiche Skripten

Zertifizierung

Internationales Zertifikat

Modul 1: HX 1

Modul 2: HX 2

Modul 3: HX Lernen u. Veränderung

Modul 4: HX Emotionen

Ganz konkret

Abendtermine 2023, Beginn 2.2.2023

14 tägliche Webinare und Präsenztermine werden terminlich mit der Gruppe abgestimmt

Für diese Ausbildung investierst du



1280€

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

Anmeldung: office@lichtblicke4you.at

Kontakt für ein Orientierungsgespräch: 069910388854