

# Hyperton X-Body and Mind Integration



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



# Ressourcenausbildung

## HX - Body & 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
- Personen in Bildungskarenz (Einheiten auf Anfrage mit Selbststudium)
- Physiotherapeuten , Masseur, Coach, Trainer:innen

# 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

- 10 Webinare – online 14 tgl. 3 EH (2h15 min)
- 2 Wochenenden 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

Gesamtausbildung Ressourcetrainerin  
in Body and Mind Integration HX

# Kundenstimmen



**Bernegger Heidemarie:**  
Mentaltrainerin, Kinesiologin, Bachblüten

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

Der Aufbau der Ausbildung war sehr den Teilnehmern angepasst und flexibel, die Vermittlung interessant, kompetent, einfühlsam und stets sehr wertschätzend.

Meine Highlights waren eindeutig die Möglichkeiten der Emotionsbalancen.

# Ganz konkret

Beginn Präsenztermin: 8.9. – 9.9.2023

14 tägliche Webinare und das 2. Präsenzmodul 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](mailto:office@lichtblicke4you.at)

Kontakt für ein Orientierungsgespräch: 069910388854