

# 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

- 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; OÖ)
- Umfangreiche Skripten

# Zertifizierung

## **Internationales Zertifikat**

Modul 1: HX 1

Modul 2: HX 2

Modul 3: HX Lernen

Modul 4: HX Emotionen

Gesamtausbildung Ressourcetrainer\*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.

# Ganz konkret

Beginn Frühjahr 2024

14 tägliche Webinare (Abendtermine) und das 2 Wochenend-Präsenzmodule 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