

Meine Specials



Gesundheitsförderung bei postviralem Syndrom/ Long Covid

Wenn es nach einer viralen Erkrankung einfach nicht mehr richtig bergauf geht, hat man oft schon viele Arztwege hinter sich, bis man die Diagnose erhält, die seit dem Auftreten von Covid-19 bekannter geworden ist: postvirales Syndrom.

Die Symptome und Auswirkungen können sehr vielfältig sein. Neben einer guten medizinischen Therapie ist eines nun besonders wertvoll: der große Schatz der Möglichkeiten im Rahmen der Gesundheitsförderung. Du kannst selbst so viel für deine Genesung tun - und du bist dabei nicht alleine!



Tiergestützte soziale Arbeit

Bei dieser Form der Intervention werden Tiere ganz bewusst in die psychosoziale Arbeit integriert. Hier kooperiere ich mit der Fachkraft für tiergestützte Arbeit Jutta Schlager.

Tiergestützte Arbeit ist in vielen Bereichen besonders wertvoll. In der Reflexion des eigenen Verhaltens und der eigenen Wirkung sind Tiere ein authentischer Spiegel. Auch Menschen, die sich bei der Kontaktaufnahme schwer tun oder deren Selbstwert geschwächt wurde, erleben viel Positives durch den Umgang mit den Tieren.

Beratungspraxis

 Ich bin SVS Gesundheitspartnerin
www.einssein.co.at/svsgesundheitspartner



Am Kreuzganger 11
2630 Neunkirchen

Terminvereinbarung unter:
0660/149 17 31 oder
info@einssein.co.at oder
www.einssein.co.at/kontakt

Ich freue mich auf unser Gespräch!

Preisinformation (Einzelsetting):
Lebens- und Sozialberatung,
Coaching:
60 Minuten: € 85
5-er Block: 5% Rabatt

individuelle Gesundheitsförderung:
60 Minuten: € 85
5-er Block: 5% Rabatt



Claudia Hofmann, M.A.
dipl. Lebens- und Sozialberaterin
dipl. Gesundheitsförderin
0660/149 17 31
info@einssein.co.at
www.einssein.co.at



Unser Körper und unsere Psyche sind eins,
untrennbar miteinander verbunden,
in ständiger Wechselwirkung zueinander.

Psychologische Beratung im Einzelsetting



Bei Beratung denken wir häufig an Ratschläge - und die sind nicht immer hilfreich. Hier geht es aber um etwas ganz anderes: um einen **Prozess**, der dem/ der Klient:in dabei hilft, **ein Problem zu lösen oder zumindest einen Schritt weiter zu kommen, bevor es zu groß wird** und vor allem, bevor es möglicherweise krank macht.

Die Themen, die in einer Beratung Platz haben, sind **so vielfältig, wie das Leben selbst**: Konflikte in der Partnerschaft, in der Familie oder am Arbeitsplatz, Trauer und Trennung, Persönlichkeitsentwicklung, Arbeitsplatzwechsel und vieles mehr.

Die Aufgabe von mir als Lebens- und Sozialberaterin ist es, zuzuhören, die richtigen Fragen zu stellen, zu begleiten und mit verschiedenen Methoden zu helfen, den nächsten Schritt zu tun.

Impulse, Workshops und Co



Die Themen der körperlichen und psychischen Gesundheitsförderung sind unglaublich vielfältig. Aber sich gleich auf einen intensiven Prozess einlassen? **Manchmal schnuppert man gerne erst einmal**. Das ist hier möglich, in gemütlichem Rahmen, mit einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter.

In den **Workshops** können wir ein Thema etwas intensiver beleuchten. Neben den Inputs von meiner Seite steht hier der Austausch der Teilnehmer:innen weit im Vordergrund. Wir alle sind die Expert:innen für unser Leben und wir können untereinander von unseren Erfahrungen profitieren.

Neu im Programm sind Impulse in Form von **Webinaren**. So stehen Infos und Austausch völlig ortsunabhängig zur Verfügung, praktisch von der eigenen Couch aus.

Themen und Termine:
www.einssein.co.at/anmeldung





Ladies Day

Sa, 18. Jänner 2025
9:00 - 12:00 Uhr

in BIOhof Schlager's
"Kleine Auszeit"*

€ 69, inkl. persönliche Handouts,
Getränke und gesunder Snack

Ein ganz besonderes Special - nur für Ladies, für all die Themen, die uns begleiten, begonnen vom Bewusstsein für unsere **Bedürfnisse** bis hin zu den **Zyklen unseres Frau-Seins**. Und vor allem eines: **Raum für's "einfach Du-selbst sein", Achtsamkeit und Entspannung.**



Nur im Stress - oder schon am Weg ins Burnout?

Sa, 8. März 2025
10:00 - 13:00 Uhr

in meiner Beratungspraxis

€ 69, inkl. persönliche Handouts,
Getränke und gesunder Snack

Stress gehört zwar zum Leben dazu, für viele von uns hört er aber leider nicht mehr auf und wird zur **Belastung**. Manche von uns macht er sogar krank. **Lass es nicht soweit kommen!** Erfahre, was du für dich selbst tun kannst, um in stressigen Zeiten einen kühlen Kopf und vor allem deine Gesundheit zu bewahren!



Stärke deine Resilienz!

Sa, 26. April 2025
9:00 - 12:00 Uhr

in BIOhof Schlager's
"Kleine Auszeit"*

€ 69, inkl. persönliches Handout,
Getränke, gesunder Snack

Manche Menschen stehen **wie ein Fels in der Brandung**, egal wie stark der Sturm tobt. Sie sind resilient. **Resilienz ist aber kein Glücks- oder Zufall, sondern kann trainiert werden.** In diesem Workshop erfährst du, was deine Resilienz beeinflusst und wie du sie stärken kannst.



"Meine vielen Hüte"

Sa, 17. Mai 2025
10:00 - 13:00 Uhr

in meiner Beratungspraxis

€ 69, inkl. persönliches Handout,
Getränke und gesunder Snack

Ich lade dich ein zu einer **Bestandsaufnahme** über deine **Wirkungsbereiche, die Rollen, die du tagtäglich ausfüllst**. Vielleicht bist du selbst überrascht, wie viele es sind, welche dir Energie geben, welche dir Energie rauben und wie du etwas verändern kannst.



Kraftort Natur Kurze Wanderung mit Achtsamkeitspraxis

jeweils Freitags,
15:00 - ca. 16:30 Uhr
Termine: 28.3.2025, 11.4.2025,
9.5.2025, 6.6.2025, 4.7.2025

pro Termin € 12
5-er Block € 50

Achtsamkeit ist keine Erfindung der modernen Zeit, sondern eine **Fähigkeit, die uns zutiefst innewohnt**. Demnach müssen wir sie eigentlich nicht lernen, sondern brauchen uns nur zu **erinnern**. Die **Kraft der Natur** hilft uns dabei.

mehr Infos:
www.einssein.co.at/anmeldung

NEW



Schlaf und Regeneration

Mi, 29. Jänner 2025
18:00 - 19:30 Uhr

Online via MSTeams**

€ 30, inkl. Unterlagen

Wir widmen uns einem lebenswichtigen Thema: dem Schlaf. Und das ist nicht übertrieben, denn ohne unsere Regenerationsphasen **würden wir nicht überleben**.

Was passiert im Schlaf? Was ist für eine **gute Schlafqualität** wichtig? Und was tun, wenn der Schlaf Probleme bereitet?



Wundermittel Omega 3?

Mi, 12. Februar 2025
18:00 - 19:30 Uhr

Online via MSTeams**

€ 30, inkl. Unterlagen

Sind Omega 3 Fettsäuren ein Wundermittel?

Viel Aufmerksamkeit haben sie auf jeden Fall verdient! **Herzgesundheit** und **Entzündungshemmung** sind ebenso Thema wie unser **Hormonhaushalt, elastische Haut und glänzende Haare**.



Ohne "Ballast" in den Frühling

Über Übersäuerung, Entgiftung uvm

Mi, 26. Februar 2025
18:00 - 19:30 Uhr

Online via MSTeams**

€ 30 inkl. Unterlagen

"Sauer macht lustig" stimmt in diesem Fall nicht. Wie unser Körper unter **Übersäuerung** leidet, was das überhaupt ist, warum er **Unterstützung** bei der **Entgiftung** braucht und warum es mit dem **Abnehmen** oft partout nicht klappen will sind Themen in diesem Webinar.



Darmgesundheit

Mi, 7. Mai 2025
18:00 - 19:30 Uhr

Online via MSTeams**

€ 30, inkl. Unterlagen

Wie **wichtig ein gesunder Darm** ist, wird immer noch oft unterschätzt. Nicht nur für unser **Wohlbefinden** (denn Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Co hat keiner gerne), sondern vor allem auch für unser **Immunsystem** und sogar für unser **Gehirn!**



Wenn der Körper im Stress ist

Mi, 25. Juni 2025
18:00 - 19:30 Uhr

Online via MSTeams**

€ 30, inkl. Unterlagen

Stress spüren wir im Kopf: die Gedanken rattern, die Konzentration sinkt... Aber vor allem **auch unser Körper reagiert** auf Stress. Du kennst das sicher: das **Einschlafen** ist schwierig, **Kopfschmerzen** häufen sich, die **Verdauung** verändert sich... Erfahre, was du tun kannst!

Anmeldung möglich:
via Mail: info@einssein.co.at
telefonisch: 0660/1491731
über meine Website:
www.einssein.co.at/anmeldung

