



Sie möchten sich und ihren Mitarbeiter:innen etwas Gutes für Körper, Geist und Seele tun und sich von anderen Unternehmen abheben?



Gönnen sie sich und ihren Mitarbeiter:innen eine neue ganzheitliche Form des Einzel-Coachings in Verbindung mit Körperarbeit

"Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Gespräche und Berührungen können diese beiden Bereiche wohltuend unterstützen."

Craniosacral Balancing und Coaching als Kombination

Cranio Sacral Balancing und Coaching können eine effektive Kombination sein, um sowohl körperliche als auch emotionale Blockaden zu lösen. Die sanfte Berührung und Energiearbeit beim Cranio Sacral Balancing kann helfen, den Körper zu entspannen und das Coaching kann dabei unterstützen, emotionale Muster und Glaubenssätze zu erkennen und zu transformieren. Zusammen können sie eine ganzheitliche Herangehensweise bieten, um das Wohlbefinden zu verbessern.

My CranioCoaching vereint individuelles systemisches Einzel-Coaching und sanfte, wirkungsvolle Körperarbeit um dich dabei zu unterstützen, selbstbestimmter zu leben, Klarheit über eine schwierige Situation zu bekommen, neue Lösungsansätze und erste Schritte zu finden. Anschließend genießt du eine craniosacrale Körperbehandlung. Durch die sehr sanfte körperliche Arbeit, kann sich das Thema setzen, muskuläre und energetische Verspannungen, sowie seelischer und körperlicher Stress bearbeitet werden. Durch Ansprechen des Parasympathikus, welcher zum vegetativen Nervensystem gehört, werden im Körper

Heilungsprozesse in Gang gesetzt und du erlebst eine wohltuende ganzheitliche Entspannung, die dir mehr Zuversicht und neue Energie bringt. Die Kombination aus Gespräch und Körperarbeit ist eine ganzheitliche, unglaublich wirkungsvolle Kombination.

- **Stressmanagement, Selbstfürsorge, emotionale Stabilisierung** durch Körperarbeit und gleichzeitiger Bearbeitung belastender Themenbereiche im Gespräch
- **Resilienz-Training** durch mehr Achtsamkeit in Körper und durch Gespräch
- **Ressourcenfindung** durch Hineinhorchen in den Körper und geistige Reflexion
- **Ganzheitliche Begleitung in Veränderungsprozessen**
- **Muster unterbrechen:** Sich selbst und sein Verhalten besser kennen und spüren lernen, immer wiederkehrende störende Muster erkennen und verändern
- **Begleitung von Übergängen:** Wechsel, Trennung, Berufliche Neuorientierung, Pensionsantritt
- **Krisenintervention** - ganzheitliche Begleitung bei plötzlichen Herausforderungen z.B. Krankheit, Trauer und Tod – Beschäftigung mit der Endlichkeit – Trauerbegleitung
- **Beziehungsthemen:** im privaten und beruflichen Bereich – Kommunikation – Sexualität etc.

Christine Bärnthaler

hat Diplomgeographie und Raumforschung studiert und langjährige Erfahrung im Bereich Coaching und Organisationsentwicklung. Sie ist Organisationsberaterin, Aufstellungsleiterin, diplomierte Supervisorin, systemischer Coach und psychosoziale Beraterin in Graz. Sie begleitet Menschen in Entwicklungsprozessen, nachhaltige Entwicklungsprojekte sowie Beteiligungsprozesse in ländlichen Regionen



www.baerenthaler.at

Brigitta Maderbacher

hat mehrere Ausbildungen in der Craniosacrale Körperarbeit absolviert. Gesundheitliche Themen im Bereich Ernährung, Nährstoffe und Gedankenhygiene unterstützen die ganzheitliche Arbeit. Sie unterstützt den Körper, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Lebensenergie kompetent und professionell wieder zu wecken. Körperliche und mentale Ausgeglichenheit ist das Ziel



www.mycranio.at



Ablauf des CranioCoachings

In einer ca. 30-45 min dauernden Gesprächseinheit thematisiert der:die Kund:in ein Thema oder aktuelle Herausforderung, die sie:ihn beschäftigt. In diesem systemischen Coaching begleitet die Beraterin Christine den:die Kund:in dabei, Klarheit über ihre Situation zu bekommen, neue Lösungsansätze und erste Schritte zu finden.

Daran anschliessend genießt der:die Kund:in eine Craniosacral Behandlung von Brigitta. Durch die sanfte körperliche Behandlung, kann sich das Thema setzen, muskuläre und energetische Verspannungen, sowie seelischer und körperlicher Stress bearbeitet werden. Im Körper werden Heilungsprozesse in Gang gesetzt und die:der Kund:in erlebt eine wohltuende ganzheitliche Entspannung, die der:dem Behandelten gleichzeitig mehr Zuversicht und neue Energie bringt.

Die ganzheitliche Behandlung findet direkt vor Ort bei Ihnen im Unternehmen statt. Dadurch sparen sie sich Kosten und eine mühsame Anreise. Optional sind auch Behandlungen in unserer Praxis in Graz-Lend möglich.



Preise & Kontakt

Wir bieten Ihnen ein spezielles Kombi-Angebot:

- *Preis für eine Einzeleinheit € 170.- (Dauer 90 Minuten)*
- *Preis 10er Block € 1.550.- (10 x 90 Minuten)*
- *Einführungspreis € 1.400.- (10 x 90 Minuten) bei Buchung bis 30.06.2023*

Gerne erstellen wir Ihnen auf Anfrage ein individuelles Angebot.

Vereinbaren sie einen Termin unter:

0664 5208048 Christine Bärnthaler

oder

0664 2205342 Brigitta Maderbacher info@mycranio.at

