

GESUNDHEIT IM ZENTRUM

J.-F.-Kennedy-Platz 5
2560 Berndorf

Ort für mentales Wohlbefinden

office@elke-kammerer.at
+43 676 93 04 570
www.elke-kammerer.at

Ich freue mich auf Sie !



Wir leben Lebens- und Sozialberatung!

Wie wichtig etwas für uns ist, bemerken wir meist erst dann, wenn es verloren gegangen ist.

Erst dann wird uns bewusst, wie selbstverständlich wir vieles gesehen haben.

Alles relativiert sich augenblicklich und man versucht seine Prioritäten zu hinterfragen und meist beginnt dann eine Reise

EINE REISE ZU SICH SELBST



Elke Kammerer

Dipl. Persönlichkeitscoach
Dipl. Lebens- und Sozialberater
in Ausbildung unter Supervision

Trauer- und Sterbebegleiter
Selfcare Coach
Mentaltrainer

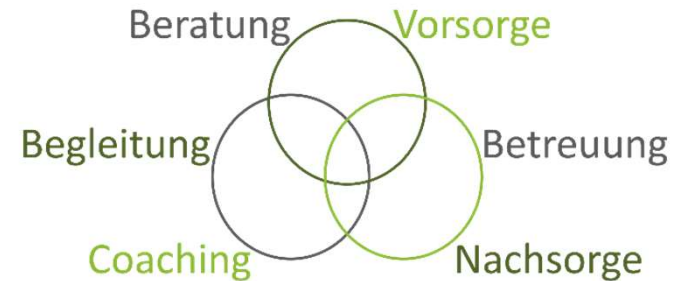


Elke Kammerer
Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision

Ort für mentales Wohlbefinden
Coaching – Training – psychologische Beratung

Nicht alle Stürme kommen, um das Leben zu erschüttern.

Manche kommen, um den Weg freizumachen.
(Autor unbekannt)



THEMEN

- ❖ Gesundheitsförderung
- ❖ Gesundheitsvorsorge
- **Prävention**
- ❖ Stressmanagement
- ❖ Burnout Prophylaxe
- ❖ mental-load Management
- **Beratung**
- ❖ Entlastungsgespräche
- ❖ Perspektivenplanung
- ❖ Persönlichkeitsentwicklung
- ❖ Sinnfindung
- ❖ Entscheidungsfindung
- ❖ Sterbe- und Trauerbegleitung
- ❖ Angehörigenbegleitung
- **Coaching / Training**
- ❖ Achtsamkeitstraining
- ❖ Resilienz Stärkung
- ❖ Entspannungstraining
- ❖ Ressourcenaktivierung
- ❖ Motivationstraining
- ❖ u.v.m.

Sind Sie bereit für Ihre ganz persönliche Reise?

Thema nicht dabei?

Treten Sie mit mir in Kontakt,
ich nehme mir gerne Zeit für Ihr Anliegen.

Ich freue mich auf Sie !

KEINE KASSENLEISTUNG

Was Sie bei mir finden

Zur **Gesundheitsförderung** und **Gesundheitserhaltung**, finden Sie bei mir Coaching und Training, wie auch Lebens- und Sozialberatung in Ausbildung unter Supervision für Personen im Jugend- und Erwachsenenalter.

Als wichtige Säule in der Gesundheitsvorsorge dienen wertschätzende Gespräche im **HIER** und **JETZT** zur Unterstützung und Beibehaltung der psychischen Gesundheit.

Zu jeder Zeit stehen **IHRE** Bedürfnisse im Vordergrund, um Ihren **“Ort für mentales Wohlbefinden“** zu erschaffen.

Ziel ist es, Sie mit **Empathie** und **Wertschätzung** in herausfordernden Lebensphasen wie z.B. bei Krisen, Trauer, Einsamkeit, Stress, Entscheidungsschwierigkeiten oder Veränderung in der Lebensplanung, zu begleiten.

Mittels Selbstreflexion werden Handlungsspielräume erweitert, um selbständig Verhaltensalternativen zu erkennen. Durch Methoden wie Burnout Prävention, Stressmanagement, Ressourcenaktivierung und verschiedene Trainings wie:
Achtsamkeit – Entspannung- Motivation etc., stärken Sie Ihre Resilienz, noch bevor mögliche Krankheiten entstehen können.

Kreative Medien, wie z.B. Formen, Stifte, etc., wie auch das Systembrett zur Aufstellungsarbeit, das Arbeiten mit der Zeitleiste - timeline, können zur vertieften Darstellung herangezogen werden, um Sichtweisen zu eröffnen.

Durch meine rechtliche Verpflichtung zur Verschwiegenheit finden Sie bei mir genau den geschützten Raum und Rahmen für Ihr Anliegen, genauso lange wie **SIE** ihn benötigen.
Dies gilt unter anderem für das gesprochene Wort, sämtliche Daten und den gesamten Inhalt der Begleitung, Betreuung und Beratung.

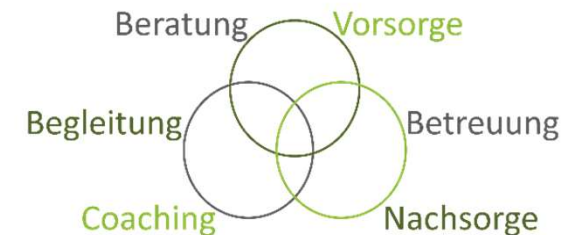
Setting

- **ERSTGESPRÄCH:** á 15 Minuten telefonisch oder in der Praxis dient zum Kennenlernen und ist kostenlos
- **EINZELSETTING:** á 50 Minuten vor Ort, in der Praxis ist im Anschluss bar zu entrichten
- **SOZIALTARIFE:** auf Anfrage und Verfügbarkeit

*Termine nach Vereinbarung
Abend- und Wochenendtermine ohne Aufpreis*

Zeit ist kostbar.

Daher ersuche ich Sie vereinbarte Termine einzuhalten.
Abgesagte Termine innerhalb von 24 Stunden sind kostenlos, andernfalls wird der Tarif verrechnet.



Hinweis und Aufklärung:

Sie sind bei mir genau richtig zur **Gesundheitsförderung** und **Gesundheitserhaltung**, wenn Sie Begleitung, Betreuung und Beratung zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens suchen. Da keine körperlichen oder psychischen Diagnosen gestellt werden, handelt es sich um keine medizinische Therapie oder Heilbehandlung und stellt keinerlei Ersatz für ärztliche, therapeutische, psychologische oder psychotherapeutische Diagnosen, Behandlungen oder Untersuchungen dar. In diesen speziellen Fällen, verweise ich daher auch Rat suchende Personen weiter.