

Leistungsspektrum



Thema	Lösungsansätze zur Erhöhung der Lebensqualität	Methodenkatalog						
		Kinesiologie	Hypnose	Bewegstraining (Gentle Moving)	Delfin Kindertraining	Frauenkraft Treff	Achtsamkeitstraining Nature	Work-Life-Balance
Stress/ Überforderung	Entspannung, Stressbalance	•	•	•	•	•	•	•
Schüchternheit/ Nervosität	mehr Selbstsicherheit spüren	•	•		•		•	•
Schlafprobleme	erholsamer Schlaf	•	•		•		(•)	
Tinnitus	Selbsthypnose		•					
geringe Motivation/ Leistung	Motivations- / Leistungssteigerung		•		•	•	•	•
Ängste: Prüfungen/ Schule/ Flüge/ Zahnärzte	Linderung		•					
Traumata, seelische Blockaden (Trauerfälle)	Aufarbeitung/ Lösung	•	•	•				
Bewegungsradius eingeschränkt	Bewegungsradius erhöhen	•	•	•				
Lernschwierigkeiten	Freude am Lernen/ leichter Lernen	•	•		•			
Konzentrationsprobleme	Konzentrationsfähigkeit erhöhen	•	•		•			

Das Leistungsspektrum bietet Ihnen Überblick über meine Arbeitsfelder und welche Methoden hilfreich sein können! Diese sind lediglich als Anregungen zu verstehen.

Kontakt: Selena Grundner, Brunnenstraße 11, 4653 Eberstalzell, 0650 8 09 52 26