

Wer das Ziel kennt,  
kann entscheiden,

wer entscheidet,  
findet Ruhe,

wer Ruhe findet,  
ist sicher,

wer sicher ist,  
kann überlegen,

wer überlegt,  
kann verbessern.

Konfuzius  
(551-479 v. Chr.)



In Balance kommen  
Stressmanagement  
Autogenes Training

[www.psychotherapie-birk-becht.de](http://www.psychotherapie-birk-becht.de)

Roswitha Birk-Becht  
Ehinger Strasse 31-33  
89155 Erbach

Telefon: 07305-933 89 56  
[info@psychotherapie-birk-becht.de](mailto:info@psychotherapie-birk-becht.de)

Roswitha Birk-Becht

**I SCHWIRRT IHNEN DER KOPF UND IHRE SEELE HASTET?**

**I LEIDET IHRE LEISTUNGSFÄHIGKEIT?**

**I SCHWINDET IHRE FREUDE AM TUN?**

**I LEIDEN SIE UNTER KÖRPERLICHEN STRESSREAKTIONEN**  
wie z.B.: Unruhe und Schlafstörungen, Blutdruckerhöhung, Kopfschmerzen?

#### **WAS BEDEUTET STRESS?**

Stress ist eine körperliche Aktivierungsreaktion auf Anforderungen. Chronischer Stress entsteht durch Überforderung. Der Körper befindet sich dann in einem permanenten Anspannungs- und Aktivierungszustand.

**IN BALANCE KOMMEN – GELASSEN UND SICHER IM STRESS**  
10 Wochen Kurs à 90 Minuten

- I** Entdecken Sie Ihre individuellen Stressursachen, Stressreaktionen und Symptome.
- I** Sie erlernen Entspannungsübungen, insbesondere das Autogene Training für die rasche Verringerung von Stress.
- I** Sie erlernen langfristig wirkende Strategien zur Bewältigung von anhaltendem Stress
- I** Sie werden begleitet im (Wieder-) Entdecken und Entwickeln von Dingen, die im Alltag Spaß machen, die eine Kompensations- und Unterstützungsfunktion haben.
- I** Leistung und Genuss kommen

„Die Seele ist reich an Heilungs- und Wachstumskräften, die in jedem Menschen vorhanden sind.“

Roswitha Birk-Becht

**Die Weisheit des Lebens besteht im Ausschalten der unwesentlichen Dinge**

aus China

für einen Zuwachs an Lebensqualität in die Balance.

**IN BALANCE BLEIBEN – GELASSEN UND SICHER IM STRESS**  
Blockseminar:  
2 Wochentage im Abstand von zwei Wochen.

**INDIVIDUELLE STRESSBERATUNG**  
In Einzelsitzungen von jeweils 50 Minuten können Sie ganz individuell Ihre Fähigkeiten und Stress-Bewältigungsstrategien fördern. Hierbei werden die Maßnahmen in Absprache mit Ihnen gezielt auf Sie zugeschnitten.

**FIRMENINTERNE VORTRÄGE UND SEMINARE ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG**  
Kurs-/Seminarorte:  
Erbach bei Ulm und Umgebung sowie Inhouseseminare.

**TERMINE**  
Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

**Roswitha Birk-Becht**  
Praxis für Psychotherapie HPG  
Zertifiziert durch den europäischen Dachverband Psychotherapie EAP

**Ausbildung in:**  
**I Analytischer Gestalttherapie**

**I Paarberatung**  
**I Paar- und Familientherapie**

**I Stressmanagement**  
**I Entspannungsverfahren**

