



- Stressbewältigung
- Burnout-Behandlung



Die stärksten Brücken werden aus Steinen gefallener Mauern gebaut.
Andreas Tenzer



Stressbewältigung

Stress durch berufliche und private Anforderungen führt zur psychischen und körperlichen Erschöpfung.

- *Fühlen Sie sich zu erschöpft für Ihre Aufgaben?*
- *Hätten Sie gerne mehr Energie für die schönen Dinge im Leben?*
- *Möchten Sie sich neuen Herausforderungen stellen, wissen aber nicht, wie Sie das schaffen können?*

Mein Angebot

Steigern Sie Ihre Energie und Belastbarkeit mit Methoden aus der modernen Gehirnforschung. Eine spezielle Kombination aus Tiefenentspannung, Atemübungen, Trancen und wingwave® bringt Ihnen neue Lebensfreude, Vitalität und Gelassenheit.

Burnout-Behandlung

Burnout ist ein Zustand der totalen psychischen und körperlichen Erschöpfung.

- *Fühlen Sie sich mit Ihren Kräften am Ende?*
- *Möchten Sie endlich wieder gesund und belastbar sein?*
- *Hätten Sie gerne wieder Lebenskraft und Lebensfreude?*

Mein Angebot

Erleben Sie Verständnis und Empathie für Ihre Situation. Gewinnen Sie Erleichterung, Freude und Energie.

Methoden, die Ihre Gehirnhälften stimulieren und die speziell für die Behandlung von Burnout entwickelt wurden, erhöhen Ihre Belastbarkeit. Starke Blockaden werden mit **wingwave®** gelöst.



Meine Arbeitsweise

Alle eingesetzten Methoden basieren auf Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung. Dazu gehört insbesondere die **wingwave®**-Methode.

Die Wirkungsweise

Bei **wingwave®** wird ein ganz natürlicher Vorgang aus der Schlafphase bewusst genutzt: Während des Schlafes und in den Traumphasen, zeigen sich schnelle Augenbewegungen, die sog. REM-Phasen (Rapid-Eye-Movement). Diese Augenbewegungen stimulieren beide Gehirnhälften. Die Wirkung ist, dass sämtliche Eindrücke und Erlebnisse des Tages verarbeitet und „sortiert“ werden.



Es gibt aber Stressoren, die für Sie so schwer wiegend sein können, dass sie nicht im Schlaf verarbeitet werden. Es entsteht ein Verarbeitungstau und in der Folge kommt es zu emotionalen Blockaden. Mit **wingwave®** werden die Augenbewegungen der REM-Phasen im Wachzustand erzeugt. Der Coach „winkt“ vor den Augen des Klienten und dieser folgt den Bewegungen mit seinen Augen. Dadurch wird eine optimale Vernetzung der beiden Gehirnhälften erreicht. Es werden Blockaden gelöst, Stress wird abgebaut und das Gehirn findet neue kreative Lösungen.

Meine Angebote können Sie als Seminar oder als Einzelcoaching in Anspruch nehmen. Gerne halte ich auch Vorträge. Sprechen Sie mich bitte an.



Schulte-Coaching

Frauke Schulte

nlp-Resonanz®-Coach

wingwave®-Coach

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Naumburger Str. 4

28832 Achim

Tel.: 04202 500 085

info@frauke-schulte.de

www.frauke-schulte.de