

Stress-Bewältigung



Bei: Überlastung Im Berufs- und Privatleben
starken Herausforderungen
nach schwierigen Ereignissen
Körperlichen Schmerzen, chronisch oder akut
Verschiedenen Verunsicherungen
Lebens- oder Sinnkrisen
Seelischen Erschütterungen
Fein- und Hochsensibilität, ADHS
Auslöser von Panikattacken erkennen
und ihnen entgegenwirken können



Mona Vogt – ZH
044 761 34 04
8800 Thalwil
8915 Hausen a. A.

Den eigenen Rhythmus finden

Persönliche Ausgewogenheit finden
Umgang mit Stresssituationen
Stressmechanismen erkennen
Stresssymptome regulieren
Zentrierung finden, Ressourcen stärken
Alltagsstrukturen optimieren
Entspannungstechniken anwenden
Regenerations- und Vitalkräfte erneuern

Die Angebote mit fachkundigen Methoden werden individuell und situativ angewendet.
Mit reflektiven Elementen in Beratung und Therapie werden Themen und Ressourcen rascher erfasst.
Orientierung und Bodenhaftigkeit wird hergestellt.

Mit Somatic Experiencing® werden Stressmuster erkannt und regulativ verarbeitet.



Therapie & Beratung©
Mona Vogt, Jahrgang 1962

Dipl. Somatic Experiencing© Pract.
Dipl. Imaginationstherapeutin SVNH
Dipl. Farbtherapeutin AGP
Zertifikat Burnout-Beraterin
Zertifikat System. Aufstellungen
Zertifikat Mikronährstoff-Coach®

www.therapie-beratung.ch
info@therapie-beratung.ch
044 761 34 04 / 079 209 13 28