

## Kletterwand

Die Kletterwand ist eine Projektionsfläche, die Ihnen hilft eigene Stärken wahrzunehmen und diese auf dem Weg zum Ziel zu nutzen



Dr. Mag. **Eva Schrank**  
Klinische und  
Gesundheitspsychologin  
Psychotherapeutin (PD, HY)

Mag. **Anja Fredriksson**, MSc.  
Praktikantin Propädeutikum



## Vitalität und Lebensfreude

durch

## Hypno- therapeutisches Klettern



**Psychotherapeutische und  
Psychologische Praxis**

Kaiser-Franz-Josef-Ring 21  
2500 Baden

infa.schrank@aon.at  
www.psychologie-schrank.at

Tel: +43 2252 84897

## Termine 2022

### Wann?

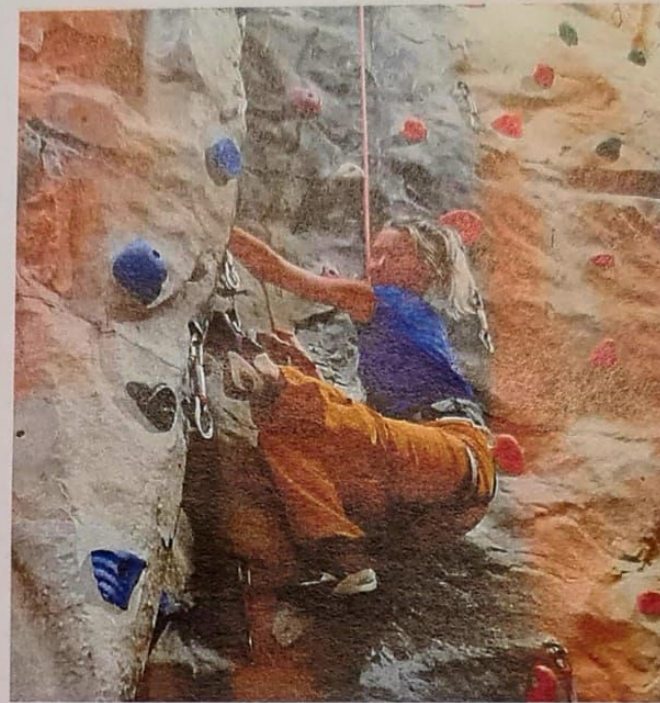
- 11.11., 15:00 - 18:00 Uhr
- 18.11., 15:00 - 18:00 Uhr
- 25.11., 15:00 - 18:00 Uhr
- 02.12., 15:00 - 18:00 Uhr
- 09.12., 15:00 - 18:00 Uhr

### Wo?

ÖAV-Kletterzentrum Südwand  
Plättenstraße 2  
2380 Perchtoldsdorf

### Anmeldung

telefonisch oder per E-mail



## Hypnotherapeutisches Klettern

### Ziele

- Eigene Bedürfnisse erkennen und adäquat formulieren
- Grenzen wahrnehmen und mitteilen
- Eigene Stärken erkennen
- Angst bewältigen
- Achtsamkeit erlernen
- Glücksmomente erleben

## Methoden

- Vertrauensübungen
- Feedback-Techniken / Schatzkiste
- Kletterübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen
- Hypnotherapeutische Trancen
- Intermediäre Objekte und deren Einsätze

