

## **Kletterwand:**

Die Kletterwand ist eine Projektionsfläche, die Ihnen hilft eigene Stärken wahrzunehmen und zu nutzen



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



**Johannes Gebauer**  
**Dipl. Lebens- und Sozialberater**  
**Dipl. Erlebnispädagoge**



Psychotherapeutisches und  
Psychologisches Zentrum Baden

**Dr. Mag. Eva Schrank**  
**Johannes Gebauer**

**Vitalität und  
Lebensfreude**

**durch**

**Hypnotherapeutisches  
Klettern**

**Für Erwachsene**

**A-2500 Baden**  
**Kaiser Franz Josef Ring 21**  
**Tel.: 02252/84897**  
**Fax.: 02252/848974**

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

## Hypnotherapeutisches Klettern

### Ziele:

- Eigene Stärken erkennen
- Selbstwahrnehmung und eigene Grenzen erspüren
- Abgrenzung erlernen und Erkennen von eigenen Bedürfnissen
- Adäquates Formulieren eigener Bedürfnisse erlernen
- Glücksmomente erschaffen



### Methoden:

Vertrauensübungen,  
Feedback-Techniken,  
Kooperative Kletterübungen,  
Achtsamkeitsübungen  
Hypnotherapeutische Trancereisen  
Intermediäre Objekte und deren  
Einsätze



### **Termine**

**17.01.2019**  
**31.01.2019**  
**14.02.2019**  
**21.02.2019**  
**07.03.2019**  
**21.03.2019**

**18.00 Uhr bis 20.00 Uhr**

### **Anmeldung sowie Treffpunkt:**

Psychotherapeutisches und Psychologisches  
Zentrum Baden  
Kaiser-Franz-Josef-Ring 21  
2500 Baden

02252/84897

