



TANZEN BEFREIT KÖRPER & GEIST

ERFOLGREICHES STRESSMANAGEMENT
FÜR BERUF & KARRIERE



MEINE ARBEITS METHODE

Die Basis meiner Arbeit ist eine kreative Körperpsychotherapie - die **Tanz- und Ausdruckstherapie**, deren Wirksamkeit durch zahlreiche Studien nachgewiesen wurde. Im kreativ-therapeutischen Prozess dienen die Bewegung und der Tanz als Medien, um die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und Defizite körperlich spürbar zu machen.

Mit Hilfe der **Bewegungsanalyse nach Rudolf von Laban** (LBA) arbeite ich mit der Sprache unseres Körpers - denn sie ist der Schlüssel zu unseren Emotionen, Wünschen und Beziehungen. In verschiedensten Körper- und Selbstwahrnehmungsübungen lernen meine Klienten, wieder sensibler auf die Signale ihres Körpers zu hören und so Überbelastungen vorzubeugen.

Ergänzend dazu kommen unterschiedliche **Entspannungstechniken** zum Einsatz: Autogenes Training, Meditationen, Körperreisen und Breema® Körperübungen helfen, Ruhe und wohltuende Entspannung zu finden und können als abrufbare Übungen in den Alltag integriert werden.

Durch die Verbindung meines Wissens aus der Wirtschaft und meine tiefenpsychologisch fundierte Ausbildung zur Körpertherapeutin kann ich ein spezielles Programm zur **Stressprävention für Beruf & Karriere** anbieten. Sowohl in meinen Seminaren „**Kraft & Lebensfreude**“ als auch im Einzelsetting kommen meine Klienten durch die Aktivierung von Freude, Kreativität und Lebenssinn besonders stark mit ihren Ressourcen in Kontakt. Ich zeige auch alternative Handlungsmodelle, um neue Perspektiven finden zu können. Wer sich gestresst oder kraftlos fühlt, dem hilft ein kognitiver Zugang oft nur mehr wenig - dann ist es gut, „in Bewegung zu kommen“. Denn nur wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung! In gezielten Übungen kann auf spielerische Weise Wichtiges erfahren werden - wie schwer es ist, leicht zu sein, wie sich Langsamkeit anfühlt, wieviel Freiraum man sich gönnt, wie man mit Grenzen umgeht und wodurch man Kraft tankt. Ziel ist es weiters, das Selbstvertrauen zu stärken und damit wieder mehr zum Gestalter des eigenen Lebens zu werden.

STRESS MANAGE MENT

FÜR WEN?

Meine Seminare können helfend wirken bei psychosomatischen Beschwerden, bei Müdigkeit, Schlafstörungen oder bei schlechter Konzentration.

Die Klienten werden

- Körperlich und geistig flexibler
- Beweglicher durch ein erweitertes Bewegungsrepertoire
- Aktiv und fit für den Alltag
- Entspannter und ausgeglichener
- Freud- und kraftvoller
- Kreativer in ihrem Denken und Tun
- Empfinden mehr Leichtigkeit und innere Ruhe
- Erfolgreicher durch mehr Energie

WEITERE ANGE BOTE

Psychosoziale Beratung: Als Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin kann ich Sie in **emotionalen oder sozialen Krisensituationen** unterstützen und Ihnen als Coach Hilfestellung bei der Suche nach einem neuen Weg oder einer neuen Richtung - beruflich oder privat - anbieten.

Indikation: bei Mobbing, Stress, Burnout, Depressionen, wenn Sie an Selbstmord denken, nach einer Trennung/Scheidung/Todesfall, wenn ein Berufswechsel gewünscht wird, bei einer Suchtproblematik, familiäre Konflikte oder zur Persönlichkeitsentwicklung. Meine Praxis bietet einen geschützten Rahmen, der Ihnen in der Zeit, die Sie benötigen, genügend Raum für Ihre individuellen Anliegen bietet. Sowohl als Lebensberaterin, als auch als Therapeutin unterliege ich der Schweigepflicht.



ENERGIETANKSTELLE FÜR KRAFT & LEBENSFREUDE



TIME-OUT STATT BURN-OUT



BERATUNG & COACHING



NEUE IMPULSE FINDEN



DIE THERAPEUTIN
DORIS KOLLER

Dipl. Tanz- & Ausdruckstherapeutin, BTA
Bewegungsanalytikerin
nach R. von Laban
Dipl. Psychosoziale Beraterin
Coaching/Supervision
Bankkauffrau



Ich habe lange als Bankkauffrau gearbeitet und im zweiten Bildungsweg eine vierjährige Ausbildung zur Diplomierten Tanz- und Ausdrucks-therapeutin und eine Ausbildung zur Dipl. Lebens- und Sozialberaterin absolviert. Berufliche Erfahrungen konnte ich nicht nur in zahlreichen selbstorganisierten Seminaren in Wien erlangen, auch meine tanztherapeutische Tätigkeit in einer Reha-Klinik für psychische Erkrankungen mit dem Schwerpunkt Burnout und Depressionen läßt mich immer wieder erkennen, wie wichtig die Einbeziehung des Körpers im Heilungsprozeß ist.



Meine Praxis ist eine **Energietankstelle** und eine Oase zum **Wohlfühlen**. Da sie mitten in der Natur liegt, können Sie hier zur Ruhe kommen, regenerieren, dem Alltag entfliehen und wieder Kraft tanken. Der große, helle, mit **Licht** durchflutete Raum lädt zur Bewegung ein. Begegnungen können Inspirationen, neue Impulse, Freude und Leichtigkeit erlebbar machen. In rauch- und schuhfreier Atmosphäre kommen Sie in den Fluss und können Ihre Kreativität ausleben.

Wenn Sie lieber alleine zu einer **Beratung** oder **Therapie** zu mir kommen möchten, schaffe ich einen sicheren Ort, an dem Sie sich wohlfühlen werden.



**DIE PRAXIS
IN NEULENBACH**



Gestaltung: BENNER-ideenwerkstatt.com

„Wichtig ist nicht, wie wir uns bewegen,
sondern was uns bewegt“

(Trudi Schoop)

FREE2MOVE

www.free2move.at



Sankt Pöltnerstraße 109,
3040 Tausendblum in Neulengbach
Tel. 0680 4438383
welcome@free2move.at
www.free2move.at