



Mag. Andreas Mühlberger
Klinischer Psychologe
Trainer für Erwachsenenbildung und
achtsame Selbststeuerung (ASST®)



Monika Hrobath
Diplomierte Behindertenpädagogin
Humanenergetikerin (PranaVita, Reiki)
Lehrtrainerin der Prana-Schule Österreich

Innere Kraftquellen für Beruf und Alltag

Persönliche Ressourcenstärkung aus psychologischer und energetischer Sicht

Das Prinzip des Gleichgewichts hat für uns Menschen eine besondere Relevanz. Wir sprechen von Work-Life-Balance oder von ausgewogener Ernährung, im Urlaub suchen wir Ausgleich zum stressigen Alltag. Die Psychologie hat belegt, dass wir bei mittlerer Aktivierung am leistungsfähigsten sind, und energetische Methoden sprechen davon, das Gleichgewicht in verschiedenen Energiefeldern wiederherzustellen. Kurz gesagt geht es um die Balance zwischen Geben und Nehmen, um den Ausgleich zwischen dem, was Kraft kostet, und dem, was Kraft gibt. Gerade in helfenden und pflegenden Berufen kann es leicht passieren, dass wir im Auftrag des „Gebens“ auf uns selbst vergessen und zunehmend ins Ungleichgewicht kommen.

Die innere Balance ist von vielen Faktoren abhängig - von solchen, die wir steuern können, und anderen, die sich unserer Einflussnahme entziehen. Wir können die Herausforderungen des beruflichen Alltags mit Wellen vergleichen, die manchmal sanft und harmlos, ein anderes Mal groß und gewaltig auf uns zu kommen. Gewiss ist, dass wir die Wellen nicht aufhalten können. Wir können aber lernen, mit ihnen umzugehen, auf ihnen zu „reiten“.

Konkret nennen wir diese Wellen im Beruf dann Stress, Konflikte, mangelnde Ressourcen, viel administrativer Aufwand oder Krisen. Äußere Faktoren und Probleme zu verändern ist nicht immer möglich, umso wichtiger sind daher innere Möglichkeiten, die wir aktivieren und stärken können! In uns finden wir wertvolle Kraftquellen und Fähigkeiten, die wesentlich dazu beitragen, in Balance zu bleiben oder diese wieder zu erreichen. Sowohl die Psychologie als auch die Humanenergetik haben dazu eine Vielzahl an wirksamen Methoden entwickelt, diese zu fördern und zu kultivieren. Im Seminar werden innere Kraftquellen und Ressourcen aus psychologischer und energetischer Sicht beleuchtet, vorgestellt und geübt.

Inhalte:

- Wirkung von Belastungen und Stress aus psychologischer und energetischer Perspektive
- Typische Reaktionen auf psychischer, körperlicher und energetischer Ebene
- Psychologische Abgrenzungsstrategien und energetische Schutztechniken
- Wirkung von Gedanken und Gefühlen
- Achtsamkeit und Atemtechniken
- Kennenlernen verschiedener Übungen aus beiden Professionen

Dauer: ca. 9-16 Uhr, 8 Einheiten à 45min

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12 Personen

Kosten: 120 € (inkl. Ust.) pro Teilnehmenden

Mag. Andreas Mühlberger



Aufgewachsen in Oberösterreich, zog ich nach der Schule zum Studium nach Wien. Nach 13 Jahren in der Stadt ging ich gemeinsam mit meiner Familie nach Kärnten, wo ich seit 2010 zusammen mit meiner Frau und unseren beiden Töchtern lebe. Neben meiner Tätigkeit in freier Praxis arbeite ich bei autArK als Assistent für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Ausbildung und Berufliches im Überblick:

- Studium der Psychologie
- Ausbildung zum Klinischen und Gesundheitspsychologen
- Psychotherapeutisches Propädeutikum
- Trainer für achtsame Selbststeuerung (ASST)
- Trainer für Erwachsenenbildung
- Laufend fach einschlägige Fortbildungen zu verschiedenen psychologischen und psychosozialen Themen seit mehr als 15 Jahren
- Berufserfahrung im psychosozialen Bereich seit 20 Jahren
- Durchgehende und regelmäßige Supervision und Reflexion meiner beruflichen Tätigkeit
- Regelmäßige Praxis und Auseinandersetzung mit Achtsamkeit und Meditation (Kurse, Gruppen, Seminare, Tagungen, Vorträge) seit über 10 Jahren
- Praktische Ausbildung zum Klinischen und Gesundheitspsychologen (Krankenhaus De la Tour)
- Betreuung und Begleitung von Menschen mit Behinderung und/oder psychischen Erkrankungen (Verein LOK, autArK)
- Begleitung von arbeitssuchenden Menschen (PSZ GmbH, FAB)
- Betreuung und Begleitung von Menschen auf der Flucht (Diakonie)
- Psychologe in der Führerscheinausbildung

Monika Hrobath



Ich wurde 1976 in Kärnten / Koroška geboren

Nach der Matura führte mich mein Weg für mehr als 14 Jahre nach Wien

Dort absolvierte ich die Ausbildung zur diplomierten Behindertenpädagogin und war mehr als 10 Jahre im Bereich der Begleitung und Alltagsunterstützung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen tätig

Diverse Aus- und Weiterbildungen, wie zum Beispiel: Psychotherapeutisches Propädeutikum, Motopädagogik, Hospiz- und Sterbebegleitung

2010 Rückkehr nach Kärnten. Hier lebe ich seither mit meinem Mann und unseren beiden Töchtern

seit 2012 bin ich als Jobcoach bei autArK – Soziale Dienstleistungs GmbH beschäftigt

2014 absolvierte ich die Ausbildung zur zertifizierten PranaVita – Anwenderin (Burgi Sedlak, PranaVita Schule Austria)

2015 Reiki (Burgi Sedlak)

2016 Ausbildung zur diplomierten Feng-Shui Lebensraumberaterin (Ingrid Sator)

laufende Weiterbildungen

seit Herbst 2015 als Energetikerin in eigener Praxis tätig

"Ich verstehe meine Arbeit als einen Beitrag, Ihre Energiefrequenz zu erhöhen und Ihnen Unterstützung darin zu geben, sich lichtvoller, vitaler, gesünder und kräftiger zu fühlen. Die Lebensenergie überträgt sich von der feinstofflichen Ebene auf den physischen Körper - so kann "Heilung" passieren!"

KONTAKT:

Gründerhaus vulgo Heinschele
Ferlacher Straße 19
9581 Ledenitzen

0699/115 89 030
praxis@andreas-muehlberger.at

www.andreas-muehlberger.at

0650/94 36 920
monika@hrobath.at

www.monika-hrobath.at