

Julia Gandler



Traditionelle Chinesische Medizin -  
Ernährungsberatung

wingwave® - Leistungs-  
und Emotionscoaching

Tel: 0676/935 72 91

[www.tcmbewusstessen.at](http://www.tcmbewusstessen.at)



**tcmbewusstessen**

#### TERMIN

Freitag, 26. Nov. 2010,  
Einzeltermine ab 14.00 h

Anmeldung bitte unter 0676/935 72 91

#### DAUER

Ca. 30 Minuten

#### KOSTEN

€ 28,00

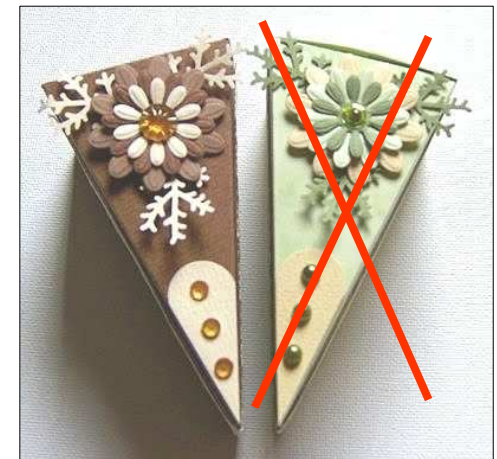
#### ORT IDEE,

Teschnergasse 33/  
Eingang Plenergasse 1/3/Top 7,  
1180 Wien

## A K T I O N S T A G

„Die Weihnachtszeit  
ohne Reue  
genießen“

mit Julia Gandler



#### IDEE

Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung



Gegründet am 13. März 2009 von  
Prof. Dr. Anneliese Fuchs

Kontakt:

Gabi Richter

1180 Wien, Teschnergasse 33

Eingang Plenergasse 1/3/Top 7

Tel.: 0676/954 25 26 Email: [office@idee.co.at](mailto:office@idee.co.at)

[www.idee.co.at](http://www.idee.co.at)



[www.IDEE.co.at](http://www.IDEE.co.at)

Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung  
A-1180 Wien, Teschnergasse 33/3/7

# Kennenlerntag - AKTION

## wingwave® - Coaching

**Haben Sie wirklich Hunger oder möchten Sie sich nur besser fühlen?**

Essen Sie aus emotionalen Gründen - Langeweile, Unzufriedenheit, Angst, zur Belohnung, bei Stress oder um sich zu trösten?

**Ärgern Sie sich täglich über Dinge, die sie denken, nicht ändern zu können?**

Finden Sie heraus, welche **Überzeugungen, Emotionen, Gefühle, Gedanken und unbewussten Motive** Sie bisher daran gehindert haben, wirklich nur dann zu essen, wann Sie Hunger haben, ihre Gewohnheiten zu ändern, oder am richtigen Verhalten festzuhalten?

Haben sie ein stressiges Thema, das Sie zur Zeit bewegt und beschäftigt?

Das Ziel von wingwave® ist:

Abbau schlechter (Ess-)gewohnheiten, wie ein "Zuviel" an Genuss, Heißhungerattacken oder zu wenig Motivation.

Aber auch Verarbeitung von Kummer- und Stresssituationen oder Auflösungen von Lernblockaden, Prüfungsangst, usw.

## Die wingwave®-Methode ([www.wingwave.com](http://www.wingwave.com))

ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, um Veränderungen in Gang zu bringen und eignet sich bei Problemen aller Art im beruflichen, schulischen sowie auch im privaten Bereich.

Sie vereinigt:

### **Bilaterale Hemisphärenstimulation:**

Stimulation beider Gehirnhälften zur Verarbeitung von Stress, Angst, und anderen belastenden Ereignissen. Die Stimulation wird erreicht durch Erzeugung schneller horizontaler Augenbewegungen, sogenannter „wacher“ REM-Phasen (=Rapid Eye Movement), welche wir sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen.

### **Neurolinguistisches Programmieren (NLP):**

Kommunikationsmodell für die erfolgreiche Zielplanung und Neuprogrammierung.

### **Kinesiologischer Muskeltest:**

Der Omura-Ring-Test (O-Ring-Test), ist eine erforschte kinesiologische Methode, um den Muskelspannungszustand des Klienten zu ermitteln. Der Test hilft den seelischen Zustand des Klienten zu erfassen und genau den richtigen "Stressauslöser" zu bestimmen.

Schwache Muskeln weisen auf Stress, starke Muskelspannung auf einen hohen Energielevel hin. Bei bildlicher Vorstellung von negativen Gedanken, Ereignissen (Stress) zeigt der Test schwache Muskeln, bei erfolgreicher Verarbeitung negativer Ereignisse zeigt der Omura-Ring-Test starke Muskelspannung.

wingwave® ist ein geschütztes Verfahren. wingwave® ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen.

### **Beispiele für Stresssituationen:**

Am Abend werden Kekse oder Chips gegessen, was vielleicht ein Gefühl von Lust oder Entspannung vermittelt, aber danach kommt das schlechte Gewissen, welches uns dann eher stresst als entspannt.

Man sagt: „Ich esse täglich eine Tafel Schokolade, aber das will ich nicht mehr“. Trotzdem kann man irgendwie nicht damit aufhören. Das stresst.

Man ärgert sich täglich im Stau, oder in der U-Bahn.

Man macht eine schlechte Erfahrung mit Kollegen oder Nachbarn, usw.

Oft sind es Situationen, die noch aus der Kindheit herrühren, manche sind aber erst im Erwachsenenalter entstanden.

***Bitte berücksichtigen Sie, daß es sich auf Grund der begrenzten Zeit nur um einen Einblick in die Methode, nicht um eine komplette Beratung handeln kann.***