

WAHRNEHMUNGS-/HÖRTRAINING

bei Tinnitus und Hyperakusis

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

OFFENE SEMINARE



Erweiterung der
Möglichkeiten im
Umgang mit dem
Ohrgeräusch

Information - Gespräch - Qigong

Informationsverarbeitung und Wahrnehmung von Ohrgeräuschen ist erlern- und beeinflussbar

Sie lernen und erfahren, durch konkrete Wahrnehmungs- und Hörübungen, dass das Ohrgeräusch unwichtig und bedeutungslos werden kann, dass weggehört werden darf.

Die Erfahrungen aus den einzelnen Übungen werden im Gespräch reflektiert und vertieft. Ausserdem werden die physiologischen Zusammenhänge, die das Erleben des Ohrgeräusches beeinflussen aufgezeigt.

Inhalte:

- * informativer Austausch ihrer Hörsituation
- * besprechen der bisherigen Hörerfahrungen

- * kennenlernen verschiedener Hörübungen
- * neue Impulse bezüglich ihrer Körperwahrnehmung

Übungen aus dem bewegten Qigong erweitern die Möglichkeiten, sich selbst aktiv entspannen und erholen zu können. Die Übungen werden im Gehen und Stehen ausgeführt.

- **Durch Bewegung zur Ruhe kommen**
- **Die Kraft der eigenen Mitte spüren**
- **Körper, Geist und Atem in Harmonie wahrnehmen**

Seminarzeit: 16.00 bis 21.00h
Teilnahmegeb.: 110,-€

Bitte bringen Sie ihren aktuellen Hörtest, warme Socken/flache Schuhe, genug zu Trinken und einen kleinen Imbiss mit.

Termin: 17. Nov. 2017

**Dieses Seminar ist auch
individuell planbar.**

Bitte sprechen Sie uns an!

Referentinnen:

Petra Speth, Audiotherapeutin (DSB)
Beraterin für Ohrgeräusche,
Kontemplationslehrerin,
Dozentin für Gesprächsführung
www.hoertraining-speth.de

Ramona Heister, Beraterin für
Gesundheitsförderung und -
kommunikation (BSc), Zertifizierte
Lehrkraft für Taijiquan und Qigong
(DDQT); www.aktivgestalten.de

Verbindliche Anmeldung:
Ramona.Heister@aktivgestalten.de
www.aktivgestalten.de
Tel. 06123 702391

Veranstaltungsort: ITF-Wiesbaden, Institut für
interdisziplinäre Therapie und Fortbildung, Mainzer
Str. 50, 65185 Wiesbaden. www.itf-wiesbaden.de