



MAG.^A BIRGIT SCHLEGEL

Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin

KONTAKT

☎ 0677/18081058

✉ psychologin.schlegel@outlook.at

SCHWERPUNKTE

- Entspannung & Achtsamkeit
- Stressreduktion
- Selbstfürsorge
- Atem- & Körperwahrnehmung

ARBEITSWEISE

- achtsamkeitsbasiert
- wissenschaftlich fundiert
- strukturiert & praxisnah
- ressourcenorientiert

MEIN ANGEBOT IM TPZ

Ich biete Entspannungs- und Achtsamkeitskurse zur Förderung von innerer Ruhe, Selbstwahrnehmung und Stressregulation an.

In meinen samstags stattfindenden Kursen schaffe ich einen geschützten Raum, in dem Entspannung, Gelassenheit und bewusste Selbstfürsorge im Mittelpunkt stehen.

Ich arbeite mit wissenschaftlich fundierten Methoden wie Atemtechniken, Progressiver Muskelentspannung sowie achtsamkeitsbasierten Verfahren und lege besonderen Wert auf eine alltagstaugliche Umsetzung.

Ziel ist es, Stress nachhaltig zu reduzieren und einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu stärken.

Die Kurse finden in 4 Einheiten à 2 Stunden statt und sind sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting möglich.

AUSBILDUNG & PRAXIS

- Klinische Psychologin
- Gesundheitspsychologin
- Zertifizierte Arbeitspsychologin
- Diplomlehrgang „Buddhistische Wissenschaft des Geistes“
- Erfahrung in Vermittlung und Anwendung stresspräventiver und achtsamkeitsbasierter Methoden



Therapiezentrum
S Ö D I N G