

Kontakt

Psychotherapeutische
und Naturheilpraxis

Wilhelm Gabler

Kaisersescher Str. 14
50935 Köln-Sülz

Telefon: 0221 29499039

info@wilhelm-gabler.de
www.wilhelm-gabler.de



Referent

Wilhelm P. Gabler

Dipl.-Gesundheitswissenschaftler, Heilpraktiker,

Dipl. Sozial- und Wirtschaftswissenschaftler

Aus- und Weiterbildungen:

- Praxis für Psychotherapie (HeilprG)
- Körpertherapie (nach Gerda Boyesen)
- Neuro-Linguistisches-Programmieren (NLP)
- Hypnotherapie
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
- Naturheilverfahren

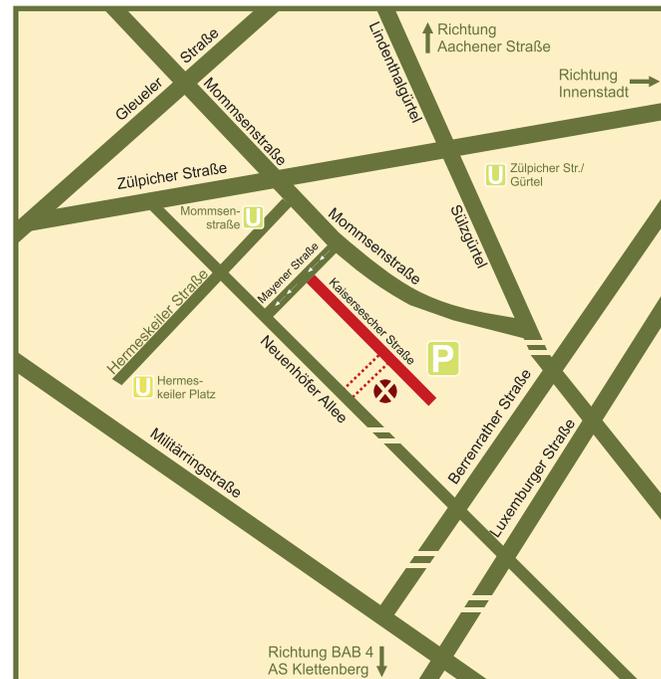
Zusatzqualifikationen (zertifiziert durch die gesetzl. Krankenkassen):

- Entspannungstrainer für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- „Gelassen und sicher im Stress“ (nach Prof. Dr. Gerd Kaluza)

Anfahrt

Öffentlicher Nahverkehr: Sie erreichen die Praxis in wenigen Minuten zu Fuß von der Haltestelle Mommsenstrasse der Linie 9.

PKW: Von der Mommsenstrasse in die Mayener Str. einbiegen (Einbahn), dann links in die Kaisersescher Straße bis zu den Parkplätzen



Autogenes Training

Progressive
Muskelentspannung

Psychologische
Stressbewältigung

Gruppenseminare

Einzeltherapie

Coaching

Entspannung - leicht gemacht

Suchen auch Sie neue Möglichkeiten, um ihre beruflichen und privaten Ziele in stressigen Situationen ruhig und gelassen erreichen zu können?

Dann lade ich Sie ein, einige wissenschaftlich anerkannte Verfahren kennenzulernen, die Ihnen dabei helfen, dem Stress ein Schnippchen zu schlagen und sich vor den krank machenden Wirkungen andauernder Belastungen zu schützen.

Diese Methoden werden auch von den Krankenkasse bezuschusst und sind von Menschen aller Altersgruppen einfach zu erlernen und im Alltag anzuwenden.

Diese Verfahren, die die Schwerpunkte meiner beruflichen Tätigkeit als Therapeut und Entspannungstrainer bilden, helfen Ihnen, die ständig steigenden Anforderungen Ihres Alltags gesund und voll Lebensfreude und Energie zu bewältigen.

Ich würde mich freuen, Sie dabei zu unterstützen, Ihr persönliches Gesundheitsprojekt „Gelassenheit im Alltag“ zu verwirklichen.

Einzeltherapie und Coaching

- Dauerbelastungs- und Überforderungsstress (beruflich oder privat)
- anhaltendes Ungleichgewicht zwischen Arbeits- und Privatleben
- familiäre und partnerschaftliche Probleme
- stark ausgeprägte Ängste
- depressive Episoden
- krisenhaften Lebensereignisse (Mobbing, Kündigung, Scheidung, Tod naher Angehöriger)

Honorar: € 80.- / Stunde.

Kurse zur Entspannung und Stressbewältigung

Wachsende berufliche und private Alltagsanforderungen vergrößern das Risiko stressbedingter Erkrankungen bis hin zum totalen Erschöpfungs-Syndrom (Burnout).

Von der gesetzlichen Krankenversicherung werden daher die im Folgenden angeführten wissenschaftlich erforschten Methoden bezuschusst, um möglichen Folgen übermäßiger Dauerbelastungen vorzubeugen. Alle zwei Jahre beteiligt sich daher Ihre Krankenkasse an den Kosten eines Gruppenkurses in einem von Ihnen gewählten Entspannungsverfahren.

Alle angeführte Gruppenangebote können auch als Individualtraining gebucht werden.

Auf Anfrage konzipiere ich auch innerbetriebliche Stressbewältigungs-Seminare.

Sollten Sie entsprechende Gruppenangebote oder Einzelsitzungen interessieren, besuchen Sie doch unseren Kurskalender unter www.wilhelm-gabler.de.

Methoden der Stressprävention

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Bei diesem Verfahren wird ein körperlicher und seelisch-emotionaler Entspannungszustand durch einen gezielten Wechsel von An- und Entspannung bestimmter Muskeln erreicht. Die Methode ist leicht erlernbar, unkompliziert anwendbar und wird seit den 1960er Jahren erfolgreich in der ambulanten und stationären medizinischen Versorgung eingesetzt.

8-Wochenkurse (zu je 1 Stunde)

Teilnahmebetrag: 145 € (125 € für ALG II - Bezieher).

Autogenes Training nach Schultz - Grundstufe

Durch Autosuggestion lernt der Kursteilnehmer, sich selbst in einen Zustand innerer Ruhe und Entspannung zu versetzen. Die Wirkung auf das vegetative Nervensystem ermöglicht eine Harmonisierung zentraler Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung und Verdauung. Bei regelmäßiger Durchführung mindert AT den Stress und hat eine nachgewiesenermaßen positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

8-Wochenkurse (zu je 1 Stunde)

Teilnahmebetrag: 145 € (125 € für ALG II - Bezieher).

Psychologische Stressbewältigung (Dr. G. Kaluza)

Dieser Kurs richtet sich besonders an jene, die privat und beruflich regelmäßig wiederkehrende Stresssituationen erfahren und sich dadurch erheblich beeinträchtigt fühlen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, äußeren Stressoren und individuellen Stressverstärkern auf die Spur zu kommen, um durch die Entwicklung persönlicher Alternativen zum bisherigen Stressprozess die eigene Gesundheit und Lebensqualität langfristig und nachhaltig zu schützen.

8-Wochenkurse (=zu je 2 Stunden)

Teilnahmebetrag: 315 € (265 € für ALG II - Bezieher)

