

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Basispaket (drei Sitzungen)	160 Euro
abzügl. SVA Gesundheitshunderter	100 Euro
Ihre Kosten ab	60 Euro



Stress – Den Teufelskreis durchbrechen

Stress ist eine natürliche Reaktion des Organismus auf Anforderungen und Belastungen. Er mobilisiert unsere körperlichen und geistigen Ressourcen, damit wir den Anforderungen standhalten oder sie möglichst schnell bewältigen können. Kritisch wird es, wenn die Stressreaktion durch fehlende Erholungsphasen nicht mehr abklingt, und sich die Ressourcen dem Ende nähern.

Immer mehr Studien belegen den Zusammenhang zwischen chronischem Stress und einem erhöhten Risiko eine körperliche oder psychische Erkrankung zu entwickeln. Daher ist es wichtig eine Überlastung und deren Symptome (u.a. emotionale Erschöpfung, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, innere Unruhe und Angstzustände...) möglichst früh zu erkennen und zu behandeln.

Zielgruppe: Personen mit beginnenden oder eingetretenen Erschöpfungszuständen

Basisprogramm

1. Termin: Erstgespräch (30 min): kostenlos
2. Termin: Diagnostik (60 min): 80 Euro
3. Termin: Befundbesprechung & Beratung (60 min): 80 Euro

Durch ein ausführliches diagnostisches Gespräch und den Einsatz standardisierter psychologischer Testverfahren werden Ihre aktuelle psychische Belastung sowie die stressauslösenden Bedingungen objektiv erfaßt. Auf Grundlage der diagnostischen Daten bieten wir Ihnen im Anschluß eine auf Ihre Person abgestimmte psychologische Beratung. Hier wird Ihr Belastungsprofil differenziert beleuchtet und weiterführende Maßnahmen zur Stressbewältigung erarbeitet.

Aufbauprogramm

Je nach Art der Belastung und Ausprägung der bestehenden Symptome bieten wir weitere Einzelsitzungen oder auch Paketlösungen zu folgenden Themenbereichen an:

- Paket 1: Schlafrestriktionstraining (5 x 60 min): 400 Euro
- Paket 2: Biofeedbackgestütztes Entspannungstraining: (5 x 60 min): 400 Euro
- individuelle Einzelsitzungen: (60 min): 80 Euro

Methoden

Je nach Bedarf und Prozess:

- klinisch-psychologische Diagnostik
- klinisch-psychologische und gesundheitspsychologische Gespräche
- Psychoedukation zu unterschiedlichen Themen
- Biofeedback
- Schlafrestriktionstraining
- Entspannungstraining (PMR, Atemtechniken)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.pnp-kitz.at

Team



Mag. Michael Pirchl, Ph.D.

Klinischer und Gesundheitspsychologe
Praxis für Neuropsychologie & Psychosomatik
ArcheNeo 1B
6372 Oberndorf/Kitzbühel, Pass-Thurn Straße 24
Tel. +43 664 9710989
E-mail: pirchl@pnp-kitz.at
www.pnp-kitz.at



Mag. Rita Brunner

Klinische und Gesundheitspsychologin
Praxis für Neuropsychologie & Psychosomatik
ArcheNeo 1B
Pass-Thurn Straße 24
6372 Oberndorf/Kitzbühel
Tel.: +43 664 9710989
E-mail: brunner@pnp-kitz.at
www.pnp-kitz.at

* Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert.
Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte
unserem Informationsblatt!