

Gabriele Schlick

Psychologische Begleitung

Mag. Gabriele Schlick
+43 650 982 13 04
praxis@gabriele-schlick.at



WEBSITE



Meine Leistungsbereiche

- Nervensystem- und Stressregulation
- Stoffwechselregulation & Detox
- Bindungsorientiertes Coaching
- Meditation & Breathwork
- Achtsamkeit & Tiefenentspannung



Gabriele Schlick

Psychologische Begleitung



Erholung, die bleibt.

Regulate Body&Mind&Soul



Regulate Body&Mind&Soul

- Ein Stück Urlaub mit nach Hause nehmen?
→ Regulate Body&Mind&Soul machts möglich!
- Wellness auf allen Ebenen → Körper & Geist & Seele
- Innehalten & Auftanken & Neu starten
- Die Magie des Vagusnervs entdecken
- Ein Wellness-Erlebnis, das lange anhält ...



Mit gezielter fachlicher Anleitung in die Entspannung gleiten ...

- Tiefwirkende Regulationsübungen
- Neurosensorische Körper-Übungen
- Sanfte Breathwork-Techniken
- Gezielte Bewegungsübungen („Vagus-Nerve Yoga“)
- Achtsamkeitsbasierte Vagus-Meditationen
- Zusammenhänge erkennen und verstehen

Dein Output Regulate Body&Mind&Soul



- Du lernst, was du selbst für mehr Ruhe und Entspannung tun kannst.
- Du lernst, deine eigene Entspannungsfähigkeit zu aktivieren und zu stärken.
- Du stellst deine eigene Toolbox für die Vagus-Aktivierung zusammen, die du während deines Urlaubes und in deinem Alltag integrieren lernst.
- Du bekommst ein Gefühl dafür, wie du selbstwirksam Regeneration und Entspannung im Alltag herbeiführen und dadurch deine Gesundheit auf allen Ebenen wesentlich beeinflussen kannst.

