

Verschenken Sie Gelassenheit!

Verschenken Sie Introvision.

Introvision bietet wertvolle Tipps zur Bewältigung von Stress und inneren Konflikten.



Denken Sie gerade an jemanden, dem Sie etwas Gelassenheit wünschen?

Schenken Sie ihr oder ihm (oder sich selbst) einen Online-Kurs zu Introvision!

Gelassen sein heisst, etwas so sein lassen zu können, wie es ist – und das ist manchmal gar nicht so einfach. Introvision ist ein alltagsnaher Ansatz, der es ermöglicht, dies Schritt für Schritt zu erlernen. Bereits Einblicke in die Grundlagen der Introvision und erste praktische Übungen ermöglichen Veränderungen von Gewohnheiten.

Die Wirksamkeit dieser einfachen achtsamkeitsbasierten Methode wurde zu vielen unterschiedlichen Themen wissenschaftlich nachgewiesen. Hierzu zählen chronische Verspannungen, Tinnitus, Leistungssteigerung im Sport, u.v.m. Zur Zeit läuft eine Studie zu Introvision bei Migräne und Kopfschmerzen in Kooperation mit dem Neurologischen Klinikum, Universität München.

„Wer an den Spiegel tritt, um sich zu ändern, hat sich schon geändert.“

Seneca



Schritt für Schritt zu innerer Klarheit und Ruhe durch Introvision.

Es gibt Gegebenheiten im Leben, vor denen man innerlich am liebsten wegläuft. Jeder auf eine eigene Weise – aber gelassen tut dies meist niemand.

Was liegt dem zugrunde und was hindert einen daran, dies zu ändern? Mit Introvision bekommt man eine Reihe von „Werkzeugen“ vermittelt, um sich dem – meist unangenehmen – Kern zuwenden zu können.

Gelingt einem dies, ist man meist einen großen Schritt weiter.

Was müssen Sie tun, um einen Gutschein zu bestellen?

- Wählen Sie ein Geschenkpaket aus.
- Schicken Sie mir eine Mail mit Ihrer Wahl (E-1, E-2, G-1, G-2) Möchten Sie zusätzlich Introvisionsberatungsgespräche verschenken? Dies geht in Kombination mit einem Intensiv-Einstieg (E-2 oder G-2) natürlich auch.
- Überweisen Sie nach Rechnungserhalt die Gebühr.

Sie erhalten dann den Gutschein per Post und können ihn verschenken. Alles Weitere ist auf dem Gutschein für die beschenkte Person beschrieben.

Die Online-Kurse finden live in Einzel- oder Gruppensettings in einem „virtuellen Klassenzimmer“ auf der Plattform *BigBlueButton* statt.



Foto © Stefan Malzkorn

Petra Spille

Dipl.-Sportwissenschaftlerin und Introvisionsberaterin

Gerne beantworte ich Ihre Fragen. Setzen Sie sich einfach mit mir per Mail in Verbindung!

mail@petraspille-introvision.de

Die Geschenkpakete

	Einzeleinführung in die Introvision (1,5 Std., individuelle Terminabsprache) Kosten: € 120,00
	Intensiv-Einstieg in die Introvision in vier Einzelsitzungen (je 1,5 Std., individuelle Terminabsprache) Kosten: € 440,00
	Gruppeneinführung in die Introvision (1,5 Std., feste Termine, max. 6 Personen pro Gruppe) Kosten: € 50,00
	Intensiv-Einstieg in die Introvision im Gruppensetting (je 1,5 Std., feste Termine, max. 6 Personen pro Gruppe) Kosten € 160,00
	Einzelberatungsgespräche in Kombination mit einem Intensiv-Einstieg Kosten: € 100,00 je Sitzung

“

Ich habe Introvision an der Quelle studiert - bei Angelika C. Wagner, der Urheberin von Introvision.

Dieser Selbstregulationsansatz überzeugte und begeisterte mich sofort. Ich kenne keinen geeigneteren Ansatz, um Menschen darin zu unterstützen und nachhaltig zu emanzipieren, sich den eigenen inneren Konflikten zuzuwenden.

”

Petra Spille, Co-Autorin „Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne“, mvvg-Verlag