

Modernste Gesundheits-Fürsorge für Büro-Fachkräfte



Bleib Gesund! Lösungen von morgen!



Energie-Gesundheitspraxis
Gewerbepark 7, 3945 Hoheneich
www.energie-gesundheitspraxis.at

Gesundheitsfürsorge mit modernsten und wirkungsvollsten energetischen Methoden

In einer Arbeitswelt, die immer schneller und anspruchsvoller wird, sind mentale Stärke, emotionale Balance und innere Klarheit entscheidende Erfolgsfaktoren. Genau hier setzen Hypnose, Instant Change, Morphokybernetik und Energiearbeit an – moderne, wissenschaftlich fundierte Methoden, um die Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Kreativität und das Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.



Hypnose, Instant Change, Morphokybernetik

Hypnose - Die Kraft des Unterbewusstseins! Mit professioneller Hypnose kannst du tief verwurzelte Blockaden lösen, Ängste überwinden und positive Veränderungen dauerhaft verankern. Hypnose ist kein Kontrollverlust – sondern der direkte Weg zu deinem inneren Wissen und deiner Selbstheilungskraft. In tiefer Entspannung öffnen sich Geist und Körper für neue Wege, klare Entscheidungen und innere Balance.

Instant Change – Veränderung in Minuten statt Monaten!
Bist du bereit, dein Leben schnell, sanft und dauerhaft zu verändern?

Mit der **Instant Change** Methode, basierend auf Quantenphysik und Neurowissenschaften löst du innere Blockaden, Ängste und Sabotageprogramme – in kürzester Zeit.

Morphokybernetik – Die Kraft deines Bewusstseins entfesseln
Löse alte Muster, stärke deine Empathie und gestalte dein Leben bewusst – schnell, klar und nachhaltig. Für Menschen, die mehr wollen – mehr Gesundheit, mehr Klarheit, mehr Energie, mehr Lösungen.

Alle Maßnahmen gelten als Ergänzung zur Schulmedizin und ersetzen keinen Arzt oder Psychotherapeuten.

Rein in die Entspannung - raus aus dem Büro-Stress

Langes Sitzen, Besprechungen und ständige To-dos, Überforderung, keine Zeit für Erholung – dein Kopf arbeitet im Dauermodus? Du findest wieder Ruhe, Balance und mentale Klarheit mit einer Entspannungs-Sitzung, die direkt auf dich zugeschnitten ist. Entspanne tief, schalte ab, komme runter, für einen gelassenen Arbeitsalltag. Wir legen auch ein neues Mind-Set fest. Weil echte Erholung mehr ist als eine Kaffeepause.

Gruppen-Entspannung auf Anfrage.



Terminvereinbarung: 30 Min. € 49,- 60 Min. € 99,- vor Ort od. Zoom
bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 40 393 04

Leere Akkus im Büro? Zeit zum Energie auftanken!

Zwischen Meetings, E-Mails und endlosen Aufgaben bleibt oft das Wichtigste auf der Strecke: DU

Im Arbeitsalltag sind Konzentration und ein klarer Kopf entscheidend. Gönn dir mal eine Pause und lade deine Power auf. Mit einer Anwendung, die genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist, wirst du frischer, klarer und motivierter. Ein Update für dein Mind-Set sorgt für mehr Energie und frischen Schwung. Gruppen-Anwendung auf Anfrage.

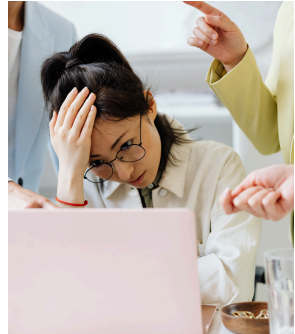


Terminvereinbarung: 30 Min. € 49,- 60 Min. € 99,- vor Ort od. Zoom
bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 40 393 04

Grenzen setzen und Nein sagen ohne Schuldgefühle – auch im Büro.

Du darfst „Nein“ sagen, du darfst Grenzen setzen ohne dich schlecht zu fühlen. Klare Grenzen schützen deine Energie, stärken deine Konzentration und machen dich langfristig leistungsfähiger. Lerne, freundlich aber bestimmt für dich einzustehen – mit Ruhe, Respekt und innerer Klarheit.

Das führt zu weniger Stress und mehr Selbstbewusstsein – für ein Arbeiten, das dir guttut.



Terminvereinbarung: 60 Min. € 99,- vor Ort oder über Zoom
bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 40 393 04

Instant-Change Soulhealing – Energie-Harmonisierung für die Seele

Das energetische Soulhealing wurde speziell für Menschen entwickelt, die viel Stress haben ausgepowert sind und öfter nervös oder unruhig sind. Fühle dich rundum wohl, und lade deine seelischen Kraftspeicher wieder auf. Soulhealing bringt dich in Einklang mit dir und hilft dir dich wieder wohlfühlen.

Gemeinsam legen wir ein aufbauendes Mindset für mehr Selbstwert, innere Ruhe und Zuversicht fest.



Terminvereinbarung: 60 Min. € 99,- vor Ort oder über Zoom
bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 40 393 04

Energetische Atlas-Korrektur für die Wirbelsäule Mehr Flow im Büroalltag.

Mit einer energetischen Atlaskorrektur bringst du Körper und Kopf wieder in Balance. Sanfte Impulse unterstützen deine Haltung, entspannen Nacken und Schultern und schenken dir ein neues Gefühl von Stabilität und Leichtigkeit.

Perfekt für alle, die viele Stunden am Schreibtisch und am Computer verbringen und ihre Energie wieder frei fließen lassen möchten.

Terminvereinbarung: 60 Min. € 99,- vor Ort oder Zoom
bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 40 393 04



Befreie deinen Rücken - Energ. Wirbelsäulenaufrichtung Energie statt Anspannung

Langes Sitzen, einseitige Haltung und Stress belasten Wirbelsäule und Rücken jeden Tag. Energetische Methoden unterstützen dich dabei, muskuläre Spannungen loszulassen, deine Haltung zu entspannen und mehr Leichtigkeit im Körper zu spüren. Sanfte Impulse, tiefe Ruhe und neue Balance – für ein entspanntes, kraftvolles Körpergefühl im Büroalltag.



Mehr Aufrichtung. Mehr Wohlbefinden. Mehr Rückenfreiheit.

Terminvereinbarung: 60 Min. € 99,- vor Ort oder Zoom
bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 40 393 04

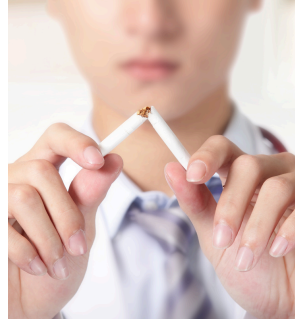
Hypnose-Programm, verstärkt mit Instant Change: "Nichtrauchen im Büro"

Kick-off-Sitzung: Einführung in das
Nichtraucher-Mindset, individuelle Motivation,
erste Hypnosesitzung.

Vertiefung & Nachbetreuung: Zwei Folgetermine
zur Stabilisierung des Erfolgs und zur
Rückfallprävention.

Hypnose zur Selbstanwendung

Ziel: Dauerhafte Rauchfreiheit



Terminvereinbarung Einzelcoaching: 75 Min. € 159,-

3 x 75 Min. statt ~~€ 477,-~~ nur € 449,- vor Ort oder Zoom

Gruppencoaching auf Anfrage

bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 403 9 304

Hypnose-Programm, verstärkt mit Instant Change: "Abnehmen im Büro"

1. Einführung & Motivation

Auflösung alter Essmuster, mentale Vorbereitung
auf gesunde Ernährung und Bewegung.

2. Vertiefungssitzung

Stärkung d. Selbstkontrolle, Stressmanagement
Neue Gewohnheiten programmieren

3. Follow-up: Nachbetreuung zur Stabilisierung
und zur Förderung der Nachhaltigkeit

Hypnose zur Selbstanwendung



Terminvereinbarung Einzelcoaching: 75 Min. € 159,-

3 x 75 Min. statt ~~€ 477,-~~ nur € 449,- vor Ort oder Zoom

Gruppencoaching auf Anfrage

bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 403 9 304

Besser schlafen - starte erholt in den Arbeits-Tag mit Hypnose und Instant-Change

1. Einführung in die Wirkungsweise d. Hypnose
Entspannungsübungen, erste Hypnoseeinheit zur Tiefenruhe.

2. Vertiefung & Schlafanker

Aufbau positiver Schlafroutinen, mentale Entkoppelung vom Arbeitsstress, Einbindung individueller Schlafanker, abschalten können.

3. Nachbetreuung (optional):

Selbsthypnose, persönliche Beratung



Einzelcoaching: 75 Min. € 159,-

3 x 75 Min. statt ~~477,-~~ nur € 449,- vor Ort oder Zoom

Gruppencoaching auf Anfrage

bei Andreas: 0680/ 40 393 04 oder Christa: 0680/ 316 87 88

Entspannte Augen, besser sehen, weniger Augenstress

Tiefe Entspannung für Augen, Gesicht und Nervensystem

Harmonisierung des Energieflusses rund um Augen, Stirn und Schläfen

Aktivierung der körpereigenen Regeneration

Förderung klarer Sicht

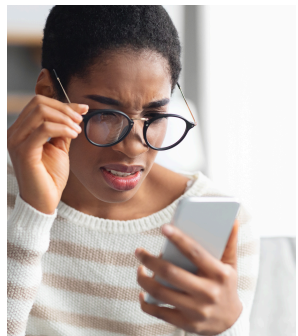
Ideal bei Bildschirmarbeit & digitalem Stress

müden, trockenen oder überanstrengten

Augen, Kopfdruck, mentaler Überlastung oder

Reizüberflutung und dem Wunsch nach mehr

Klarheit – im Sehen und im Leben



Terminvereinbarung: 60 Min. € 99,-

bei Christa: 0680/ 316 87 88

Sicher. Sichtbar. Selbstbewusst. – Deine innere Stärke im Job

Selbstvertrauen ist kein Zufall – es ist eine innere Haltung, die du stärken kannst. In diesem Coaching lernst du, deine Stärken klar zu erkennen, dich authentisch zu zeigen und auch in herausfordernden Situationen souverän zu bleiben. Mit mentalen und energetischen Techniken findest du zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Ausstrahlung – für ein sicheres Auftreten und echten Erfolg im Berufsalltag.

Einzelcoaching: 60 Min. € 99,- vor Ort oder über Zoom

Terminvereinbarung:

bei Andreas 0680/40 393 04 od. Christa: 0680/316 87 88



Klar kommunizieren und Konfliktlösung im Büro

Erfolgreiche Zusammenarbeit und gute Kommunikation sind keine Selbstverständlichkeit, sie sind die Basis für echten Erfolg und Wohlbefinden im Job.

In unserem Coaching-Programm lernst du: Dein eigenes Kommunikationsverhalten zu reflektieren

Mit Mut und Selbstvertrauen zu sprechen und auch unangenehme Themen anzusprechen

In jeder Situation respektvoll und lösungsorientiert zu reden.



Terminvereinbarung: 60 Min. € 99,- vor Ort oder Zoom

bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 40 393 04

„Stimme wirkt! – Professionell & souverän am Telefon“

Innere Haltung als Schlüssel zum positiven Gesprächsergebnis
Freude am telefonieren finden
Die Stimme als Visitenkarte: freundlich, klar, lösungsorientiert

Einzelcoaching: 60 Min. € 99,-
oder Gruppencoaching auf Anfrage



Terminvereinbarung: 60 Min. € 99,- vor Ort oder über Zoom
bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 40 393 04

Wohlfühlen im Homeoffice - gesund arbeiten von zu Hause

Mehr Freude und Motivation beim Arbeiten,
statt Nervosität und Stress
Gesunde Abgrenzung zum Privatleben und
zur Freizeit
Gesunder Rhythmus
Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
Organisation und Struktur für leichteres,
effizienteres Arbeiten
Prioritäten setzen und Zielausrichtung
Energetische Reinigung des Arbeitsplatzes.



Terminvereinbarung: 60 Min. € 99,- vor Ort oder über Zoom
bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 40 393 04

Druck, Kopfschmerzen, Migräne durch Stress lösen

Bürostress führt bei vielen zu Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne oder dem Gefühl, „den Kopf einfach nicht mehr frei zu bekommen“.

Die energetische Kopf- und Stresslösungsbehandlung wurde speziell für den Büroalltag entwickelt: Sie hilft, mentale und körperliche Anspannung zu lösen, den Energiefluss wiederherzustellen und das Denken zu entschleunigen.



Terminvereinbarung: 60 Min. € 99,-
bei Andreas: 0680/ 40 393 04 oder Christa: 0680/ 316 87 88

Instant-Change Clean Body - Reinigung und pos. Programmierung auf Gesundheit für den Körper

Die energetische Methode "Clean Body" wurde speziell für Menschen entwickelt, die Stresstrigger und negative Emotionen im Körper lösen möchten und ihren Körper, die Organe und Energiesysteme reinigen und auf Gesundheit programmieren möchten. Die energetische Komplettreinigung und Neuausrichtung deines Körpers sorgt für mehr Energie, Gesundheit und Fokus für einen positiven Arbeitstag. Spüre die sofortige Veränderung!



Terminvereinbarung: 60 Min. € 99,- vor Ort oder über Zoom
bei Christa: 0680/ 316 87 88 oder Andreas: 0680/ 40 393 04

Ziele finden – Grenzen sprengen – Träume verwirklichen

Positives Mind-Set

Im hektischen Büroalltag verlieren viele den Blick für das, was sie wirklich wollen. Zwischen To-do-Listen, Meetings und Termindruck bleibt oft keine Zeit für die eigenen Ziele, Visionen und Wünsche. Zweifel und Ängste bremsen oft. Unser Programm:

1. Individuelle Zielfindung & Visionstraining
2. Mentale Strategien für Selbstdisziplin & Durchhaltevermögen
3. Grenzen sprengen & Manifestation aktivieren

Einzelcoaching 60 Min. € 99,-

Team-Workshop auf Anfrage

Terminvereinbarung vor Ort oder über Zoom

bei Andreas: 0680/ 40 393 04 oder Christa 0680/ 316 87 88



Master-Mind-Set - 3 oder 6 Wochen Programm

In einem auf deine Anforderungen persönlich zugeschnittenen Programm, lösen wir einschränkende Glaubensmuster und Sabotageprogramme, die dich bei der Arbeit bremsen. Wir lösen Stresstrigger und stärken deine körperliche und seelische Gesundheit trotz Bürohektik und To-Dos. Wir programmieren ein neues Master-Mind-Set. So dass du mit Stärke Resilienz und Souveränität mit Herausforderungen umgehen kannst und auf Erfolg ausgerichtet bist.

Einzelcoaching Basics: 3 x 60 Min. € 397,-

Advanced: 6 x 60 Min. € 594,- + 20 Min Telefoncoaching gratis

Terminvereinbarung vor Ort oder über Zoom

bei Andreas 0680/ 40 393 04 oder Christa 0680/ 316 87 88



Finde mit uns deine innere Stärke – für mehr Gesundheit, Energie und Zielklarheit im Büro

Bürofachkräfte stehen täglich unter Druck: Deadlines, Meetings, wechselnde Prioritäten und die ständige Informationsflut können Stress und Erschöpfung verursachen. Die Gesundheit mit Coachings und Energiearbeit zu erhalten und zu fördern, ist unser wichtiges Anliegen. Erlebe mit unseren modernsten und wirkungsvollen Methoden Veränderung, die sofort spürbar ist.

Bitte beachte: Unsere Behandlungen ersetzen keinen Arzt, Psychotherapeuten oder andere schulmedizinische Maßnahmen.



Terminvereinbarung Andreas:
0680/40 393 04

Andreas

Unternehmensberater
Unternehmenenergetik
Instant Change for Business
Instant Change Raumsystemic
Morphokybernetik
zert. Energie- und Beziehungscoach
zert. Hypnosecoach n. Palacios
zert. Instant-Change-Master
Mind-Set-Coach

andreas@energie-gesundheitspraxis.at



Terminvereinbarung Christa:
0680/316 87 88

Christa

Unternehmensenergetik
Coach f. Persönlichkeitsentwicklung
Emotional Intelligence Coach
Morphokybernetik
Zert. Energie- u. Beziehungscoach
Zert. Hypnosecoach n. Palacios
Zert. Instant-Change-Master
Mind-Set-Coach

christa@energie-gesundheitspraxis.at

Energie-Gesundheitspraxis, Gewerbepark 7, 3945 Hoheneich
www.energie-gesundheitspraxis.at