



*„Das Große geschieht so schlicht, wie  
das Rieseln des Wassers, das Fließen  
der Luft, das Wachsen des Getreides.“  
Adalbert Stifter*

## GANZHEITLICHE ENTSPANNUNG

### Was ist ganzheitliche Entspannung?

Eine ganzheitliche Entspannung im Sinne von – Lösen von Problemen, Erkennen von Alternativen, Erhalten von neuen Perspektiven, Erweitern von eigenen Handlungsspielräumen, Reduzieren von Stress, Ausdrücken von Gefühlen, Verwirklichen von Zielen – kann durch verschiedenste Methoden erlangt werden:

### Ganzheitliche Entspannung kann entstehen durch:

- Ressourcenorientierte und lösungsfokussierte Gespräche
- Systemische Interventionen (z.B. Arbeit mit Symbolen, Aufstellungen)
- Entspannungstechniken
- Einsatz von kreativen Methoden (z.B. Ausdrucksmalen)
- Klang- Therapie

Je nach Fragestellung und Zielfokus können Elemente der ganzheitlichen Entspannung in das klinisch- psychologische, gesundheitspsychologische bzw. psychoonkologische Behandlungsangebot eingebaut oder einzeln zur Bearbeitung von Themenschwerpunkten (z.B. eine Einheit Ausdrucksmalen) verwendet werden – immer abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse.

## KONTAKT

**MMag. Dr. Astrid Erharder**  
Klinische- und Gesundheitspsychologin  
Psychoonkologin  
Klangmasseurin nach Peter Hess®

### Standorte:

- Wildschönauer Strasse 4, 6300 Wörgl
- Hornweg 28, 6370 Kitzbühel

Für eine Terminvereinbarung können Sie mich telefonisch oder per Mail kontaktieren.

T: 0681 · 104 059 38

[office@ganzheitliche-entspannung.at](mailto:office@ganzheitliche-entspannung.at)

Weitere Informationen finden Sie unter:

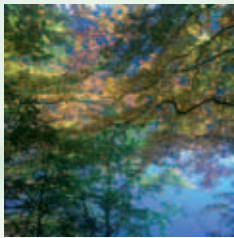
[www.ganzheitliche-entspannung.at](http://www.ganzheitliche-entspannung.at)

Das Erstgespräch für psychologische Behandlungen ist unverbindlich und kostenlos.

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit.

## PRAXIS FÜR KLINISCHE PSYCHOLOGIE UND GANZHEITLICHE ENTSPANNUNG

*„Lächeln ist das  
Kleingeld des Glücks.“  
Heinz Rühmann*

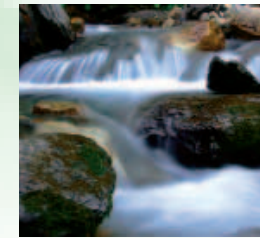


## GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE

### Gesundheitspsychologische Behandlungen in meiner Praxis:

- Burn- Out Prävention und Behandlung
- Zeit- und Stressmanagement
- Entspannungstraining
- Kommunikationsstrategien (z.B. „Nein“- sagen lernen)
- Lebensstilmodifikation (z.B. Raucherberatung)
- Entwicklung und Stärkung sozialer Kompetenzen
- Erarbeitung von Zukunftsperspektiven, Neuorientierung

Für das Entspannungstraining biete ich folgende Methoden an:  
Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobson, Achtsamkeits-  
und Atemübungen, Imaginationen sowie hypnotherapeutische und  
genusstherapeutische Techniken.



*„In aller Ruhe: Nimm dir jeden Tag die  
Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge  
zu lauschen. Achte auf die Melodie des  
Lebens, welche in dir schwingt.“  
Gautama Buddha*

## KLANG-THERAPIE

### Was ist eine Klangmassage?

Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf den leicht  
bekleideten Körper gestellt und angeschlagen. Durch die  
Schwingungen und den Klang findet eine sanfte Massage und  
Harmonisierung des Körpers statt und der Geist kommt zur Ruhe.  
Es gibt nur wenig, was einen Menschen so schnell und intensiv  
berühren kann wie eine Klangmassage.

### Durch eine Klangmassage ...

- ... Entspannung und Ruhe finden
- ... eigene Kräfte auftanken
- ... Stress abbauen
- ... Verspannungen und Blockaden lösen
- ... die innere und äußere Balance ausgleichen
- ... Zufriedenheit, Harmonie und Einklang erleben
- ... das Selbstbewusstsein stärken
- ... die Kreativität fördern
- ... die Selbstheilungskräfte erwecken
- ... Raum für eine Neuordnung ermöglichen

*„Es gibt viel Trauriges auf der Welt und viel  
Schönes. Manchmal scheint das Traurige mehr  
Gewalt zu haben, als man ertragen kann,  
doch dann stärkt sich indessen das Schöne und  
berührt wieder unsere Seele.“  
Hugo von Hofmannsthal*

## KLINISCHE PSYCHOLOGIE

### Klinisch-psychologische Behandlungsschwerpunkte in meiner Praxis:

- Aktuelle Belastungssituationen  
(z.B. Tod eines Angehörigen, familiäre Probleme)
- Krankheitsbewältigung bei körperlichen Erkrankungen  
(z.B. Krebs, MS, COPD)
- Chronische Schmerzen/ psychologische Schmerztherapie
- Ängste und Panikattacken
- Depressive Verstimmung
- Trennung/Scheidung/Verlust
- Lebens- und Selbstwertkrisen/-veränderungen

*„Hoffnung ist nicht die Überzeugung,  
dass etwas gut ausgeht,  
sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn  
hat, egal wie es ausgeht“.  
Vaclav Havel*

## PSYCHOONKOLOGIE

### Was ist Psychoonkologie?

Psychoonkologie ist jene Fachdisziplin, die sich speziell um die  
Belange von Tumorpatienten und deren Angehörigen bemüht.

### Psychoonkologische Unterstützung in meiner Praxis umfasst folgende Bereiche:

- Krisenintervention im Zuge der Abklärung und Diagnosestellung
- Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung  
(z.B. Umgang mit Hilflosigkeit, Angst)
- Linderung von Therapie Nebenwirkungen  
(z.B. Schmerzen, Schlafprobleme)
- Erhalt, Wiedererlangung bzw. Steigerung der Lebensqualität
- Umgang mit den Angehörigen
- Unterstützung bei der Wiedereingliederung in  
den beruflichen/ privaten Alltag
- Auseinandersetzung mit Verlust, Sterben und Tod  
(Sterbe- und Trauerbegleitung)