



PRAXIS ISARTAL



Impulse • Konzentration • Kompetenz

Intensivwochen



Intensive Tage

Sehr geehrte Damen und Herren,

auch in diesem Jahr bietet die Praxis Isartal die bewährten und erfolgreichen Intensivwochen an. In den letzten Jahren haben zahlreiche Menschen kompetente und konzentrierte Hilfe und Begleitung in kritischen Lebenssituationen dankbar angenommen.

Die klösterliche Umgebung zusammen mit hochqualifizierter und individueller medizinischer und therapeutischer Betreuung helfen, dem Leben wieder eine Ordnung zu geben, Klarheit zu gewinnen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Professor Pajonk und sein Team erarbeiten für Sie ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Programm. Dies beinhaltet Elemente aus Coaching, Supervision, Prävention und Therapie.

*Prof. Dr. med.
Frank-Gerald B. Pajonk*



Im Einzelnen führen wir durch:

- Einstellungs- und Verhaltensanalyse
- Erarbeitung umsetzbarer Problemlösestrategien
- Medizinischer Check-Up und Diagnostik
- Selbsterfahrung
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining
- Sport- und Bewegungstherapie
- Entspannungsübungen
- Physiotherapie und Massage





Die Teilnahme an den Intensivwochen ist zum Beispiel sinnvoll:

- um vor wichtigen Entscheidungen die entscheidenden Fragen auf den Punkt zu bringen
- zur Bearbeitung akuter Krisen, offener Fragen und von Konflikten
- um kreative Lösungen für chronische Konflikte zu finden
- um eine Verhaltensänderung in kurzer Zeit zu erreichen
- um Distanz zur gewohnten Lebenssituation zu schaffen und neue Perspektiven zu gewinnen
- zur diagnostischen Abklärung unklarer Beschwerde- und Symptombilder
- zur Vorbeugung von Erschöpfungszuständen und Burnout
- um zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen



Wir bieten Ihnen mehrstündige oder mehrtägige **Einzelgespräche, Übungen und Trainingseinheiten.**

Wir organisieren **Ihren Aufenthalt** nach Ihren Bedürfnissen und helfen bei der Vermittlung von Freizeitangeboten nach Ihren Wünschen.

Es besteht die Möglichkeit zur Übernachtung im Kloster oder in der nahen Umgebung in klösterlichen Gästehäusern, Pensionen oder in Hotels mit allem Komfort und Wellnessbereich. Sie finden zahlreiche Gelegenheiten zu sportlichen und kulturellen Aktivitäten in einer der schönsten Gegenden Deutschlands, nahe des Starnberger Sees und 30 Minuten vom Münchner Stadtzentrum entfernt.

Sie können Ihre persönliche Intensivwoche zu jeder Zeit buchen. Weitere Informationen erhalten Sie von uns gern telefonisch in einem persönlichen Gespräch.





PRAXIS ISARTAL

Erkrankungen der Psyche
Psychiatrie • Psychotherapie • Psychosomatik



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
S7 Haltestellen Hohenschäftlarn oder Ebenhausen

Kloster Schäftlarn 8 • 82067 Kloster Schäftlarn
Telefon: 08178 9095800 • Fax: 08178 9095812
info@praxis-isartal.de • Skype: Praxis-Isartal

**Viele weitere Informationen finden Sie unter
www.praxis-isartal.de**