



*ErholungsRaum*

# Entspannung Beratung Gesundheitsförderung

Für Menschen, denen ihr  
Wohlbefinden am Herzen liegt.

[www.erholungsraum.at](http://www.erholungsraum.at)

# Unsere Angebote

## Mögliche Themengebiete

- Stressprävention
- Entspannung für Erwachsene und Kinder
- Gesundheitserhaltung
- Unterstützung bei seelischen Problemen oder Schwierigkeiten, denen Sie sich nicht mehr gewachsen fühlen
- Beratung bei psychischen Problemen wie Ängsten, Depressionen, Burnout, Essstörungen, Traumata, psychosomatischen Beschwerden ...

## Methodenrepertoire

Klinisch- und Gesundheitspsychologische Beratung und Coaching, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Entspannungstraining, Workshops und Seminare

*In schwierigen Lebenssituationen und bei alltäglichen Hürden begleiten wir Sie und helfen Ihnen bei Ihrer individuellen Lösungsfindung.*

## Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Mistlberger

Klinische und Gesundheitspsychologin  
Entspannungstrainerin

## Mag.<sup>a</sup> Christine Leitl

Klinische und Gesundheitspsychologin  
Notfallpsychologin, Entspannungstrainerin



Elisabeth Mistlberger, Christine Leitl

### Im ErholungsRaum finden Sie:

- 
- Entspannung ...  
Kommen Sie zur Ruhe
  - Stress- und Zeitmanagement ...  
Entdecken Sie persönliche Stressquellen und Zeitdiebe
  - Klinisch-psychologische Beratung ...  
Holen Sie sich Unterstützung in schwierigen Zeiten
  - Gesundheitspsychologische Beratung ...  
Erhöhen Sie Ihre Lebensqualität und fördern Sie Ihr Wohlbefinden
  - Coaching ...  
Gewinnen Sie neue Blickwinkel



## Hier finden Sie uns

Wohlfühlen am Schuhmeierplatz  
Schuhmeierplatz 14/1/22  
1160 Wien

**Christine Leitl:** 0650/480 30 64  
**Elisabeth Mistlberger:** 0650/88 00 989  
office@erholungsraum.at  
www.erholungsraum.at

Anmeldung für Kurse oder Beratung per Mail oder Telefon.  
Gerne stehen wir Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung.

### **Verkehrsanbindung**

U3, S45 – Station Ottakring, dann zu Fuß  
oder Straßenbahn 46, Autobus 10A – Station Schuhmeierplatz

