



# AUFSTEHEN ABSCHÜTTELN WEITERGEHEN

Wegweiser in die Handlungsfähigkeit



**MAG.ª BRIGITTE LUDWIG**

PGO Beratung,  
bioenergetisch-analytische Trainerin (DÖK),  
Gruppendynamikerin und Organisationsberaterin (ÖAGG),  
Wirtschaftswissenschaftlerin (WU Wien)



**MAG.ª CORNELIA KOHLROSS-GITTENBERGER**

kohlrossgittenberger | entwicklungsraeume, Gruppendynamikerin  
und Gruppendynamiktrainerin (GD.DG/ÖAGG), Supervisorin (ÖVS),  
Organisationsberaterin und Managementtrainerin (TOEM),  
TRE™-Provider, Wirtschaftswissenschaftlerin (WU Wien)

TERMIN / ORT? nach Vereinbarung / Raum Wien

ZEITAUFWAND? 3 Tage, durchgehende Anwesenheit empfohlen

KOSTEN? auf Anfrage


INTERESSIERT? BITTE MELDEN SIE SICH, WIR FREUEN UNS DARAUF.

Mag.ª Cornelia Kohlross-Gittenberger, [cornelia.kohlross@kger.at](mailto:cornelia.kohlross@kger.at)

Mag.ª Brigitte Ludwig, [pgoberatung@brigitteludwig.at](mailto:pgoberatung@brigitteludwig.at)

## ES GEHT UM...

RESSOURCEN ERKENNEN UND AKTIVIEREN  
SELBSTERMÄCHTIGUNG  
STABILITÄT UND STRUKTUR  
GESTALTEN, HANDELN UND LEBEN



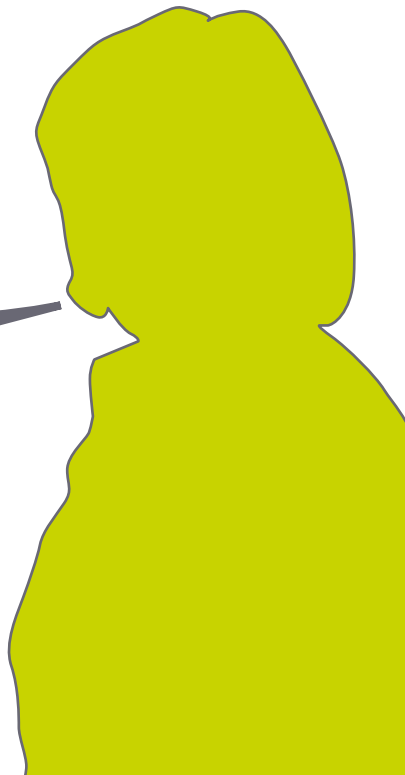
Die Arbeitsweise nutzt das Lernen in und mit der Gruppe. Zusätzlich berücksichtigt sie den Körper als Ressource und ist achtsam mit der Person. Ausgehend von den Beispielen der TeilnehmerInnen wird die Handlungsfähigkeit im „hier und jetzt“ gefördert.

Über das Geschehen in einer Lerngruppe, gewinnen die TeilnehmerInnen neue Perspektiven auf die Situation. Sie entwickeln in der Folge alternative Handlungsmöglichkeiten, um zukünftigen Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit zu begegnen.

MAG.<sup>a</sup> BRIGITTE LUDWIG

## WAS SIE MITBRINGEN...

BEREITSCHAFT ZUR REFLEXION  
NEUGIERDE AUF DAS ARBEITEN IN DER GRUPPE  
INTERESSE AN DER RESSOURCE KÖRPER  
BEISPIEL AUS DEM EIGENEN LEBEN



Das Angebot richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit, ihr Potenzial und ihre Fähigkeiten entwickeln wollen, um belastende Lebenssituationen erfolgreich zu meistern.



MAG.<sup>a</sup> CORNELIA KOHLROSS-GITTENBERGER

BITTE MELDEN SIE SICH, WIR FREUEN UNS DARAUF.

Mag.<sup>a</sup> Cornelia Kohlross-Gittenberger, [cornelia.kohlross@kger.at](mailto:cornelia.kohlross@kger.at) | Mag.<sup>a</sup> Brigitte Ludwig, [pgoberatung@brigitteludwig.at](mailto:pgoberatung@brigitteludwig.at)