

Der Start



Der Kontakt



Angstfrei in den Urlaub!

SEMINAR
Entspanntes Fliegen.

Willkommen an Bord!

Diplom-Psychologin Kerstin Klabuhn bietet erstmals im Sommer 2010 in Kooperation mit dem Flughafen Weeze direkt vor Ort das Seminar „Entspanntes Fliegen“ an.

Profitieren Sie von dem umfassenden psychologischen Wissen der Seminarleiterin und dem authentischen Ambiente des Flughafens sowie dem fachlichen Background eines Piloten. Durch uns erhalten Sie nachhaltige und wirkungsvolle Unterstützung bei der Bewältigung Ihrer Flugangst.

Ein sensibler Bereich, auf den wir uns spezialisiert haben.

Luftpost. Wir sind für Sie da

Für Fragen rund um das Seminar „Entspanntes Fliegen“ stehen wir Ihnen jederzeit am Telefon Rede und Antwort. Telefonisch erreichen Sie uns über folgende Nummer **+49 (0)170 - 47 34 994**. Natürlich beantworten wir auch Ihre E-Mail-Anfragen. Schreiben Sie uns an info@psychologie-am-niederrhein.de. Oder besuchen Sie uns auf unserer Internetseite www.psywings.de.

Termine

Unsere Tagesseminare sind jeweils am Wochenende (Sa oder So) angesetzt. Sie finden in der Zeit von 10 - 18 Uhr in einem Seminarraum des Airport Weeze statt.

Seminarkosten:
255,- EUR pro Person inkl. MwSt. und aller Extras wie Arbeitsmaterialien, Handouts und Getränke.

Um Ihnen intensive Seminare bieten zu können, beschränken wir die Teilnehmerzahl auf 10 Teilnehmer je Kurs.

Auf Wunsch können auch begleitete Flüge gebucht werden.

psywings.de
Entspanntes Fliegen.



Der Gedanke



Die Leistung



Die Fakten



Entspannt in den Urlaub

... damit der Traum vom Urlaub nicht zum Alptraum wird.

Überwinden Sie jetzt mit unserer Hilfe Ihre Flugangst und starten Sie in Ihren lang ersehnten Urlaub – mit dem Flugzeug, dem sichersten Transportmittel überhaupt.

Der Gedanke an einen bevorstehenden Flug bereitet Ihnen Bauchschmerzen? Sie haben Angst, im Flieger eine Panikattacke zu erleiden? Schon der Gedanke an ein Flugzeug ruft die Angst vor der Angst hervor? Und das obwohl Fliegen doch die günstigste und sicherste Art ist, um in den erholsamen Urlaub zu gelangen.

Lernen Sie mit unserer Hilfe, Ihre Flugangst systematisch in den Griff zu bekommen: Durch verschiedene Übungen trainieren wir mit Ihnen schrittweise, wie Sie Ihre Ängste in Zukunft kontrollieren können.

Durch die Vermittlung umfangreichen Wissens kann Angst abgebaut werden; gezielt eingesetzte Entspannungsübungen dienen darüber hinaus der Vorbeugung einer Panikattacke. Mit der Behandlung der folgenden Punkte hilft das Seminar, Stress im Hinblick auf Ihre Reise zu vermeiden und Ihre Ängste zu kontrollieren:

- Auseinandersetzung mit technischen Hintergründen und Wetterphänomenen
- Selbstexploration und Umstrukturierung Angst machender Gedanken
- Entspannungstechniken und mentales Training

Keine Panik im Gepäck

Das Seminar setzt sich aus drei Bereichen zusammen: Sie gewinnen Erkenntnisse über Ihre Psyche in Stresssituationen, über technische Details rund um das Fliegen und erlernen Entspannungsmethoden, so dass Sie zukünftig mit kühlem Kopf erste Anzeichen von Angst zielsicher bekämpfen können.

Direkt vor Ort, in einem Seminarraum des Flughafens mit Blick auf Start- und Landebahn, erfahren Sie an einem Tag alles, was Ihnen helfen wird, Ihrer nächsten Flugreise entspannter entgegen zu sehen.

Das Lernen in der Gruppe hat sich bei Flugangst besonders bewährt. Dadurch hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, sich im Hinblick auf seine Ängste im Vergleich zu den anderen Teilnehmern einzuschätzen. In der Gruppe kann sich eine Dynamik entfalten, die sich unmittelbar positiv auf die Motivation auswirkt, gemeinsam daran zu arbeiten, die Angst vor dem Fliegen besser in den Griff zu bekommen.

Sie erhalten detaillierte Informationen über psychische Prozesse bei Angst, technische Hintergründe und über alles, was vor, während und nach dem Flug passiert. Durch die richtige Vorbereitung und Planung einer Flugreise lassen sich Stresssituationen im Vorfeld vermeiden und dadurch Ängste abbauen.

So vergeht die Angst wie im Flug

Das Seminar „Entspanntes Fliegen“ ist der erste Schritt an Bord und damit der Anfang vom Ende Ihrer Flugangst. Die Tagesveranstaltung gliedert sich wie folgt:

- Kennenlernen der Teilnehmer
- Erstellen einer individuellen Liste und anschließende Gewichtung all der Dinge, die den Teilnehmern Angst machen. Hier wird viel Wert auf die Auseinandersetzung mit Informationen über technische Hintergründe gelegt, zum Beispiel welche Bewegungen und Geräusche welchen Vorgängen bei Start und Landung zugeordnet werden können.
- Erkennen und Bearbeiten der Gedanken, die Angst auslösen können. Aufklärung darüber, was während einer Angstsituation im Körper passiert. Psychologische Verfahren zur Angstbewältigung.
- Entspannungsübungen: Angeleitete körperliche Entspannung (zum Beispiel progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen), mentales Entspannungstraining, spezielle Atemübungen, Methoden der energetischen Psychologie.

psywings.de
Entspanntes Fliegen.

