

Gutau - Bezirk Freistadt

Ganzheitliche Gesundheitspraxis

Anna Weberberger



heilsam-berührt.at

Tel.: 0660 / 370 42 42

Kinesiologie & Cranio Sakral
Humanenergetik & Energiearbeit
Resilienz & Burnout Prophylaxe
Ernährung & Gesundheit
Wellness & Entspannung





Anna Weberberger, BEd

Pädagogin/Lehrerin
Dipl. Kinesiologin
Dipl. Cranio Sakral-Balancerin
Dipl. Humanenergetikerin
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Mentaltrainerin
Zweifach Mama



„Hallo, schön, dass du dir Zeit nimmst, meine Zeilen zu lesen!
Ich bin **Anna Weberberger** und möchte dir helfen,
eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen -
für ein zufriedenes und gesundes Leben!“

„Kümmere dich um deinen Körper.
Er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“
(Jim Rohn, Autor)

“Willst du den Körper heilen,
musst du zuerst die Seele heilen.” (Platon)



“Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft,
die im Inneren eines jeden von uns liegt.” (Hippokrates)

„Die Nahrung, die du zu dir nimmst, kann entweder
die sicherste und stärkste Form der
Medizin oder die langsamste Form des Giftes sein.“
(Ann Wigmore)



In diesem Sinne möchte ich dir helfen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren,
den Energiefluss in deinem Körper anzuregen und somit Blockaden zu lösen.
Gerne begleite ich dich dabei, dein volles Potential zu entfalten und zu leben!



Kinesiologie
&
Cranio Sakral



Wellness
&
Entspannung



Humanenergetik
&
Energiearbeit



Ernährung
&
Gesundheit



Achtsamkeit
Resilienz
Burnout Prophylaxe



Ätherische Öle
&
Aromaanwendungen



Klangschalen
&
Phonophorese



(werdende) Mamas,
Babys, Kinder &
Jugendliche

Jeder Termin wird persönlich
auf dich und deine
Bedürfnisse abgestimmt.
Ich verwende je nach Ziel und
Wunsch unterschiedliche
Methoden um optimale
Ergebnisse erreichen zu
können.

Ich freue mich,
für dich da sein zu dürfen!

Alles Liebe,

Anna Weberberger

ganzheitlich gesund - gesund auf allen Ebenen



In meiner **Ganzheitlichen Gesundheitspraxis** steht jeder einzelne Mensch als Individuum im Mittelpunkt.
Mit voller **Aufmerksamkeit und Achtsamkeit** widme ich mich dir und deinen Themen.
Durch **unterschiedliche Methoden auf allen Ebenen** möchte ich dir helfen, deine Mitte (wieder) zu finden.
Gemeinsam aktivieren wir deine **Selbstheilungskräfte** und ebnen den Weg für ein gesundes und vitales
Lebensgefühl.



Bei mir bist du richtig, wenn du:

- ✓ Blockaden lösen möchtest für mehr Wohlbefinden, Kraft, Energie und Ruhe in dir
- ✓ entspannt ein - und durchschlafen möchtest
- ✓ dein Immunsystem stärken möchtest oder als Begleitung bei Schmerzen/Krankheit
- ✓ irgendwie „feststeckst“ und alte Muster/Glaubenssätze loslassen willst
- ✓ deine Ziele erreichen möchtest, aber nicht weißt wie
- ✓ fundiertes Wissen über eine gesundheitsfördernde Ernährung oder Unterstützung beim Abnehmen suchst
- ✓ Unterstützung brauchst in puncto Konzentration, Lernschwierigkeiten etc.
- ✓ einfach mal abschalten und entspannen möchtest bei einer Wellness-Anwendung
- ✓ neue Kraft tanken und deinen Alltag einmal völlig hinter dir lassen willst



Energetische Körperarbeit

Die energetische Körperarbeit (Kinesiologie und Cranio Sakral) ist eine ideale Methode um Menschen körperlich, emotional und seelisch zu einem Gleichgewicht zu führen. Blockaden werden gelöst, neue Glaubenssätze verankert, Ziele werden besser erreicht und ein neues positives Lebensgefühl mit mehr Energie, Kraft und Ruhe kann sich einstellen.

optimal:

- ✓ um das Immunsystem zu unterstützen, auch nach Long-Covid
- ✓ zur seelischen Unterstützung sowie bei erhöhtem Stress
- ✓ nach Operationen, Stürzen, Unfällen
- ✓ bei Allergien oder Intoleranzen
- ✓ bei chronischen Krankheiten oder Schmerzen
- ✓ zur Tiefenentspannung und bei Schlafproblemen
- ✓ für mehr Körperbewusstsein und zur Verankerung von neuen Glaubensätzen
- ✓ bei Lernproblemen bzw. Konzentrationsschwierigkeiten (auch bei Kindern),
- ✓ als Begleitung in der Schwangerschaft bzw. nach der Geburt für Mama & Baby
- ✓ als Unterstützung für Säuglinge z.B. bei Kopfschiefhaltung oder Koliken...
- ✓ als Unterstützung bei der Gewichtsabnahme / zur Sucht-Regulation / zur Verankerung neuer Verhaltensmuster

Kinesiologie

Die Kinesiologie vereint das uralte Wissen der TCM sowie der indischen Lehre geballt mit den neuesten Erkenntnissen der Biologie, Neurologie und der modernen westlichen Medizin. Der Muskeltest dient als Biofeedback des eigenen Körpers und zeigt punktgenau Blockaden sowie deren Ursprung auf. Durch unterschiedliche Methoden wie zum Beispiel das Halten und Stimulieren von bestimmten Akupunkturpunkten oder von neurolymphatischen bzw. neurovaskulären Punkten können diese Blockaden im Verlauf der Anwendung gelöst werden.



Cranio Sakral

Bei der Cranio Sakral Methode wird mit sanften Berührungen hauptsächlich am Kopf (Cranio), der Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sakral) und somit indirekt an der Rückenmarksflüssigkeit gearbeitet. Diese ist von der embryonalen Entstehung bis zum Tod für die Funktion unseres Zentralnervensystems verantwortlich. Durch unterschiedliche Faktoren können Blockaden und Dysbalancen entstehen, die wiederum zu einer Menge an unterschiedlichen Symptomen und Beschwerden führen können. Diese sanfte Behandlung kann helfen, diese Blockaden zu lösen, die Muskulatur und das Nervensystem zu entspannen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Bioenergetische Bewusstseinsheilung

Diese Form der Energiearbeit erzielt eine tiefgreifende Wirkung und eine Auflösung von Blockaden, die oft bereits sehr lange und tief in uns verwurzelt sind und oft chronische Schmerzen und Symptome mit sich ziehen. Hierbei arbeite ich mit speziellen und vertieften Methoden aus der Kinesiologie und der Cranio Sakral Balance, zusätzlich mit Affirmationen, Meditationen, Verankerungen, Klopfakupressur, Farben, systemischer Energiearbeit, Mentaltraining und vielem mehr. Somit werden alte Glaubenssätze aufgelöst und neue verankert - für ein nachhaltiges und effektives Balancieren auf allen Ebenen - spirituell, mental, emotional, energetisch sowie körperlich. Diese Methode vereint das Wissen vieler Formate und ist eine der tiefgreifendsten und modernsten Kinesiologie- und Energiearbeitsweisen und es werden sehr gute Erfolge damit erzielt.





Humanenergetik und Energiearbeit

Die Humanenergetik umfasst ein breites Spektrum an Methoden, welche eingesetzt werden um das menschliche Energiesystem wieder in Einklang zu bringen. Dazu arbeite ich mit



Meditation
&
Visualisierung

Farben

Klänge
&
Schwingungen

Edelsteine



➤ Bachblüten

sind ein in den 1930er Jahren vom englischen Arzt Dr. Erward Bach begründetes alternativmedizinisches Verfahren zur homöopathischen Harmonisierung belastender Gemütszustände wie Trauer, Erschöpfung, Wut, Verbitterung, Neid, Unsicherheit, etc. Diese Tropfen werden für dich persönlich ausgetestet und gemischt. Auch für Kinder optimal geeignet und sehr hilfreich.



➤ Phonophorese

beschreibt den gezielten Einsatz von Schallwellen durch etwa Stimmgabeln oder Klangschalen um Meridiane oder Energiezentren des Körpers zu harmonisieren und Blockaden aufzulösen. Dadurch, dass der menschliche Körper zu großen Teilen aus Wasser besteht, wird dieses durch die Schallwellen in Vibration versetzt und eine neue Balance kann sich einschwingen.



➤ Ätherische Öle

wirken in Sekundenschnelle direkt auf das Zentralnervensystem und können dort je nach Öl anregend, beruhigend, stimulierend, entspannend oder schmerzlindernd wirken. Ich arbeite ausschließlich mit 100% naturreinen ätherischen Bio-Ölen in Apotheken-Qualität - je nach Thema als Riech-Öl oder auch auf die Haut aufgetragen.



➤ Körperkerzen

sind hohle "Kerzen", die durch den Zusatz von ätherischen Ölen sowie durch ihren physikalischen Effekt (Unterdruck aufgrund der Trichterform) stark absorbierend wirken. Sie werden am Körper entlang geführt um negative Energien "aufzusaugen" und zu transformieren - eine sehr effektive Methode um rasch Blockaden aufzuspüren und zu lösen.



➤ Geistige Wirbelsäulenaufrichtung

Die geistige Aufrichtung ist eine Form des geistigen Heilens durch die Übertragung der universellen Aufrichtungsenergie. Dies wirkt nicht nur auf die Wirbelsäule, die als Speicher von Emotionen gilt, sondern bewirkt auch eine Wiederherstellung der natürlichen Ordnung von Körper, Geist und Seele und kann tief sitzende Blockaden lösen.

Ernährung als Basis für ein gesundes Leben

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“
(Sebastian Kneipp)

Fakt: Mehr als 70 % aller Erkrankungen in den westlichen Industrieländern sind stark durch die Ernährung bzw. den Lebensstil bedingt und wären damit vermeidbar. Das betrifft vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, etc.), Krebserkrankungen sowie Diabetes mellitus (Typ 2).



Nimm deine Gesundheit jetzt in deine Hand!
Gerne helfe ich dir dabei!



Mein Erfolgskonzept hierbei ist die ganzheitliche und individuelle Herangehensweise!

Gemeinsam finden wir die passenden Elemente, die dir fehlen um deine gesunde Ernährung und Lebensweise umzusetzen:

- **WISSEN aneignen** - was ist *wirklich* gesund? Fundierte Fakten anstatt vieler Halbwahrheiten und Mythen
- **UMSETZEN des Gelernten** - in die Praxis; einfache & leckere Rezepte; Lust am gesunden Essen entwickeln
- **BEIBEHALTEN der neuen Gewohnheiten** - Motivation, Erfolg & Durchhalten im Alltag und bei Anlässen
- **MENTAL-TRAINING** - Ziele setzen und verfolgen; Stressmanagement; Zeitmanagement; „Selbstprogrammierung“
- **PSYCHOLOGISCHE Zusammenhänge** - z.B. Übergewicht als „Schutzpanzer“; Emotionsbedingtes Essen etc.
- **SUCHT-THEMATIK** - verstehen, bewusst machen und auflösen
- **ENERGETISCHE BEGLEITUNG** - hinderliche Blockaden auflösen; Sucht-Thematik balancieren; Stresslevel senken, Emotionsessen regulieren; Klopakupressur zur Verankerung von neuen Mustern, etc.
- **ERNÄHRUNG nach TCM** - ganzheitliche Betrachtungsweise unserer Ernährung, Organuhr, Wirkweise der Nahrung, etc.



Richtig!



- ✓ Gebote: alles ist erlaubt, die Menge entscheidet
- ✓ Neue und dauerhafte Lebensgewohnheiten
- ✓ Maßvoll und genussvoll Schlemmen
- ✓ Einfache und schnelle Rezepte
- ✓ Essen als **ein** Bestandteil von vielen im Alltag
- ✓ Freude und Leichtigkeit am Essen
- ✓ Entspannte Teilnahme an Feierlichkeiten



Falsch!



- ✗ Verbote
- ✗ quälende Diäten und Jojo-Effekt
- ✗ Kasteien, schlechtes Gewissen, Selbstvorwürfe
- ✗ komplizierte und langwierige Menüs
- ✗ ständiges Gedankenkreisen rund um's Essen
- ✗ Frust und Verzweiflung
- ✗ Rückzug von sozialen Events und Feiern

Mein Ernährungscoaching für dich:



gesund, ausgewogen, vollwertig



dauerhaft und langfristig



leckere und rasche Rezepte sowie Alltagstipps



vorbeugen von Krankheiten



gesunde Ernährung für Kinder



sportliche Ziele erreichen



Tipps bei Schwangerschaft, Stillzeit, hohem Alter



Du willst Fleischkonsum bewusst reduzieren? Ich zeig dir wie!

Interesse an vegan? Hier bekommst du fundierte Infos!

ganzheitliche Ernährung nach TCM



Mein Weg zu einer gesunden Ernährung und zu einem neuen Lebensstil hat 2016 begonnen.

Wann beginnt deiner? Es ist nie zu spät!



Ich vor meiner Abnahme,
stark übergewichtig, mit
Bluthochdruck, etc., 2016;



Ich fit und schlank am „Höhepunkt“ meiner
sportlichen Leistung; Sport und Ernährung
als höchste Priorität, 2018



Ich als zweifach Mama; mit weniger Zeit für Sport;
nach zwei Schwangerschaften, normalgewichtig und
gesund, 2025

Ich kenne die unterschiedlichsten Phasen einer Abnahme und kann mich daher gut in deine Situation
hineinversetzen. Gerne begleite ich dich auf deinem Weg, was auch immer dein Ziel sein mag!

Mental-Training * Achtsamkeit * Resilienz * Burnout Prophylaxe

verbessert deine Konzentration

erhöht deine Belastbarkeit

bringt dein volles Potential zur Entfaltung

fördert deine emotionalen Kompetenzen



Mentaltraining kommt ursprünglich aus dem Spitzensport und wird mittlerweile in allen möglichen Branchen und Bereichen eingesetzt um erfolgreich zu sein und seine eigenen Wünsche zu realisieren, **erfolgreich mit Stress umzugehen** und seine eigenen Ängste und Grenzen zu überwinden. Durch **mentales Training** kannst du deine innere Stärke entwickeln, die du brauchst um **an dein Ziel zu gelangen** oder deinen Alltag effektiv zu bewältigen.

Weiters lernst du wie du...

- in Stress-Situationen ruhig und fokussiert bleibst
- deine Zeit optimal einteilst um Stress bestmöglich zu vermeiden
- in emotional geladenen Situationen besonnen reagierst (beruflich und privat)
- Konfliktsituationen entschärfen kannst und dadurch dein Gegenüber besänftigst
- deine gesetzten Ziele erreichst - sei es beruflich, privat, dein Wunschgewicht oder ein bestimmtes Trainingsziel
- durch Achtsamkeit und Stressmanagement deine Resilienz erhöhst um Burn-Out vorzubeugen
- schwierige Lebenssituationen meisterst und trotz Widerstand und Rückwürfe weiter deinen Weg verfolgst



**"Es ist nicht wichtig, wie langsam du gehst,
solange du nicht stehen bleibst."**
(Konfuzius)

Ich biete auch immer wieder **Workshops** zu diesen Themen an!

Infos dazu findest du auf meiner Homepage! Außerdem kannst du dich gerne zum **Newsletter** anmelden um keine Neuigkeiten zu verpassen!



Begleitung von Babys, Kindern und Jugendlichen



Bereits im Säuglingsalter können Blockaden im Energiefluss vorliegen. Dies kann zu diversen Problematiken führen, wie etwa **Schluckprobleme**, **Kopf-Schiefhaltungen** oder einem umgangssprachlich sogenannten „**Schrei-Baby**“. Mit sanften Griffen aus der Cranio oder durch kinesiologische Behandlungsmethoden können die **Selbstheilungskräfte** deines Kindes aktiviert werden und die Symptome können sich auflösen - für ein zufriedenes Baby und glückliche Eltern.

Viele Kinder im Schulalter stehen täglich vor der großen Herausforderung, wie sie den Anforderungen der Schule gerecht werden sollen. Auch **Prüfungs- oder Versagensängste** quälen schon die Kleinsten. Diese können ihre oft diffusen Ängste noch nicht verbalisieren oder anders zum Ausdruck bringen, daher entstehen im Körper oft Blockaden, die die **unterschiedlichsten Symptome** mit sich bringen, seien es Schlafprobleme, Aggressionen, Müdigkeit, Bauchschmerzen oder Ähnliches. Auch das Gefühl eines „leeren Kopfs“ bei einer Prüfung kann aus solchen Blockaden resultieren.

Ich bin ausgebildete Pädagogin und war bis vor meiner Selbständigkeit als Lehrerin an Schulen bzw. als Pädagogin in Kinderbetreuungs-einrichtungen mit unterschiedlichsten Altersstufen tätig.

Außerdem habe ich selbst zwei Kinder und kann mich somit sehr gut auf Babys und Kinder einlassen und den Rahmen für die Behandlung kindgerecht und liebevoll gestalten.



Begleitung von werdenden und frisch gebackenen Mamis



Die Zeit während oder nach einer **Schwangerschaft** kann oft sehr **anstrengend** sein, da der Körper in der Schwangerschaft und bei der Geburt - sowohl auf natürlichem Wege als mithilfe eines Kaiserschnitts - Höchstleistungen vollbringt und natürlich das frischgeborene Baby so einiges von der Mama (und auch vom Papa) abverlangt.

Die Methoden der Cranio Sakralen und Kinesiologischen Körperarbeit sind bestens geeignet um Frauen während der Schwangerschaft und in der Zeit nach der Geburt zu unterstützen. So können Kreuzschmerzen, Schwangerschaftsübelkeit oder ständige Müdigkeit gelindert werden und die werdende Mama optimal auf die Geburt vorbereitet werden. Gönn dir Zeit für dich zur Regeneration und um wieder Kraft tanken zu können!

Wellness & Entspannung

Wohltuende sanfte Berührungen und Streichungen entlang der Meridiane und der Energiezentren führen zur Beruhigung des Nervensystems und somit zu einem Effekt tiefster seelischer und körperlicher Entspannung - kombiniert mit der positiven Wirkung der naturreinen ätherischen Öle für einen zusätzlichen Entspannungseffekt.

Gönn dir Zeit für dich...



Wellness für Rücken und Kopf

Die sogenannte "Indian Head Balance" ist eine Jahrtausende alte Tradition aus Indien, welche durch sanfte Streichungen mit hochwertigen Ölen an **Kopf**, **Nacken**, **Armen**, **Schultern** und **oberen Rücken** die Selbstheilungskräfte aktiviert. Diese ayurvedische Anwendung kann **Verspannungen lösen**, das Immunsystem stärken und durch das Gefühl tiefster Geborgenheit mehr Selbstvertrauen schenken.

Ganzkörper-Wellness

Sanfte Berührungen auf den Energiezentren des Körpers kombiniert mit wohltuenden **Streichungen** entlang der Meridiane, welche am **ganzen Körper** verlaufen - mit **hochwertigen Ölen** kombiniert - dies bringt **Körper**, **Geist** und **Seele** in einen **absoluten Entspannungszustand**. Blockaden werden auf sanfte Art und Weise gelöst, Muskeln gelockert und der Geist kann zur Ruhe kommen.



Hot-Stone-Wellness

Erhitzte Vulkansteine werden auf den Energiezentren des Körpers aufgelegt sowie **abwechselnd mit den Händen** entlang des gesamten Körpers gestrichen. Diese entspannende und wohltuende Behandlung **lockt verspannte Muskeln**, minimiert den Stresslevel im Körper, **fördert die Tiefenentspannung** und bringt Körper und Seele in Einklang. Für ein Gefühl **wie neu geboren!**



Das bin ich... Anna Weberberger!

Und hier ist...
.... mein Kraftplatz



....und meine Praxis

....gerne kann dieser Ort auch
zu deinem Kraftplatz werden!

Ganzheitliche Gesundheitspraxis



Anna Weberberger



0660 / 370 4242

www.heilsam-berührt.at

info@heilsam-berührt.at

Fürling 19/1 - 4293 Gutau

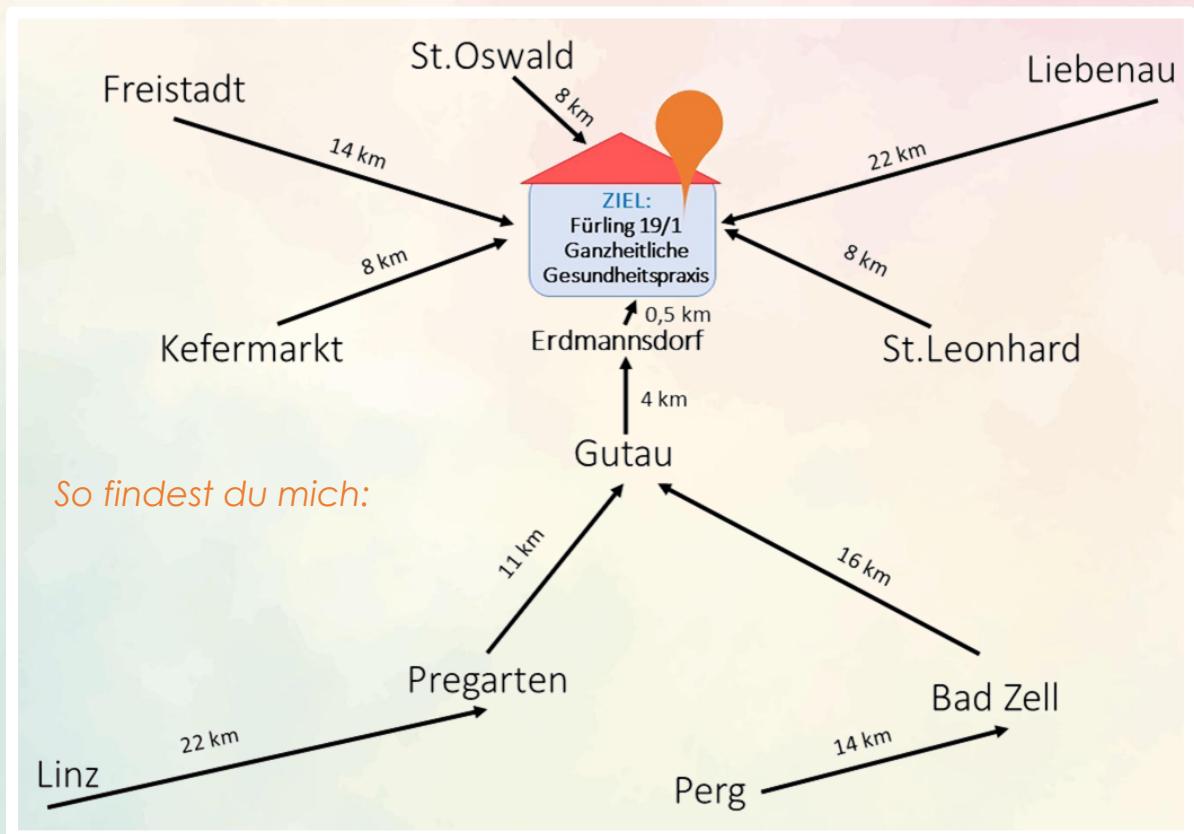
Ich freue mich auf dich!

heilsam-berührt.at

QR Code
zu meiner Homepage



QR Code zur
Google Maps Anfahrt:



von Gutau aus:

- Richtung unteres Ortszentrum
- gleich links abbiegen Richtung Erdmannsdorf (Gasthaus Edi)
- durch Erdmannsdorf durch und schon sieht man ein großes blaues Haus auf der Anhöhe (ehemalige Schule Fürling)