



## PSYCHOLOGIE IN BEWEGUNG

Seit Jahren kommen Personen – UnternehmerInnen, GeschäftsführerInnen, aber vor allem auch immer mehr arbeitende Mütter – zu mir und suchen Unterstützung, wenn es darum geht,

- ⇒ die Belastungen des Alltags zu meistern
- ⇒ Stress zu reduzieren bzw. mit Stress gut umzugehen
- ⇒ den Spagat zwischen Beruf und Familie zu meistern
- ⇒ wieder Zeit für Wesentliches zu finden.

Und sehr oft höre ich: „Ich habe kaum oder gar keine Zeit mehr für Bewegung, Sport oder Zeit in der Natur“.

Darum habe ich reagiert und bringe meine psychologische Behandlung, mein Coaching hinaus in die Natur, kombiniert mit Bewegung und Sie erleben **PSYCHOLOGIE IN BEWEGUNG!**

Nach einem Anamnesegespräch bei mir in der Praxis im Institut Weitblick (Schemerlhöhe, nahezu direkt an der A2-Abfahrt Laßnitzhöhe: Parkplätze vorhanden!) planen wir den zweiten Termin auf Wunsch auch gerne im Freien – laufend, walkend, spazierend.

Als Klinische- und Gesundheitspsychologin arbeite ich mit verhaltenstherapeutisch und systemisch orientierten Methoden – daher können wir den Großteil unserer Coaching-Einheiten in Bewegung durchführen.

MAG. ANIKA HARB

Klinische- und  
Gesundheitspsychologin

Arbeits- und  
Wirtschaftspsychologin

Expertin für Burnout -  
Prävention und Behandlung.

Mutter von 2 Kindern

Unternehmerin



Schritt für Schritt Ihren Zielen  
näher kommen...

Sie haben durch PSYCHOLOGIE IN BEWEGUNG die Möglichkeit,  
zweierlei zu verbinden:

**Zeit und Rat für Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden!**

Bereits Aristoteles hielt seine Vorlesungen, indem er mit seinen Studenten spazieren ging – er erkannte, dass in Bewegung der Geist aufnahmefähiger ist und auch die Inhalte besser behalten werden. Wir tun es ihm gleich!

Johann Wolfgang von Goethe sagte einst:

**„Alles Gute, was geschieht, setzt das nächste in Bewegung“.**

**Ich wünsche Ihnen, dass für Sie durch „Psychologie in Bewegung“  
alles Gute entsteht.**



Machen Sie den ersten Schritt und rufen Sie mich an:

Ich freue mich sehr darauf, Sie kennen zu lernen!

**+43(0)650/2040085**  
**[anika.harb@trainkoop.at](mailto:anika.harb@trainkoop.at)**