

KURSLEITER

Michael Nigitz Arch - Psychotherapeut
Andreas Siglreithmaier - Kapitän, Fluglehrer

Kursort

Flughafen Salzburg - Airrest Seminarräume

KURSZEIT

Nächster Termin: 26.-27.März. 2010

Freitag & Samstag:

von 9 bis 12³⁰ -Mittagessen- 14 bis 17 Uhr

Die Möglichkeit und Art eines Fluges wird in der Gruppe
besprochen! Preis auf Anfrage

KURSGEBÜHR

Seminargebühr: € 320.-

Fr-Sa, incl. Seminarunterlagen, Mittagessen, Parkgebühr & MwSt
Reihung der Teilnehmer nach Einlangung eines
Verrechnungsschecks (Einlösung zum Zeitpunkt des Seminars)
bzw. Einzahlung an untenstehendes Konto.

Bankverbindung: Michael Nigitz-Arch

PSK Kto.Nr.: 00092086939 Blz: 60000

-✂-----

Anmeldung: an Michael Nigitz-Arch Fraham 22 A-5164 Seeham

zum Kurs: „Freude am Fliegen“

Name: _____

Adresse: _____

_____ Tel.: _____

E-mail: _____

Ich nehme eigenverantwortlich und verbindlich am Kurs
„Freude am Fliegen“ teil:

Unterschrift:

Mit freundlicher Unterstützung von:



Milton Erickson Institut Salzburg
Für klinische Hypnose und Kurzpsychotherapie
www.MiltonEricksonInstitut.com



Kontaktadresse:

Michael Nigitz-Arch

Fraham 22

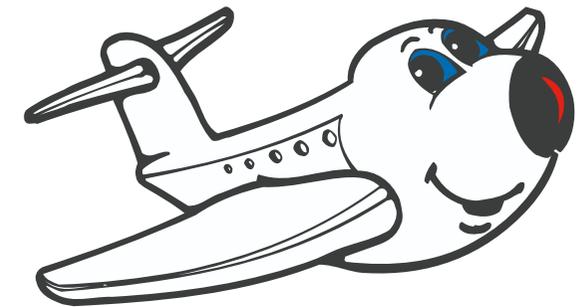
A-5164 Seeham

Tel/ Fax: 06217 6455

E-mail: Michael@nigitz-arch.at

www.nigitz-arch.at

Kurzkonzept zum Kurs Freude am Fliegen



Ein Seminar
von & mit

Michael Nigitz-Arch
&
Andreas Siglreithmaier

Geht es ihnen auch so ?

Sie bekommen Herzklopfen wenn sie nur daran denken, oder tatsächlich im Flugzeug sitzen müssen. Ein flaes Gefühl verleidet ihnen sämtlichen Spaß am Fliegen. Dem Chef, dem Partner, den Kindern ist es schwer nachvollziehbar was für Sie "Angst" in diesem Fall bedeutet.

Untersuchungen zeigen, dass rund 60 Prozent der Flugreisenden mit „Flugangst“ zu kämpfen haben.

Geschäftsreisende berichten, dass der bevorstehende Flug sie dermaßen beschäftigt und ihre laufende Arbeit negativ beeinflusst, ganz zu schweigen der Flug selbst.

Familien berichten, wie sehr sie darunter leiden, dass ein Familienmitglied, bedingt durch Flugangst, eine Flugreise verhindert.

Das Fliegen selbst ist häufig nicht das Problem, nur: "wenn die Türen zugehen..., der Blick nach unten..., die Enge....."

Dieses Seminar richtet sich an alle Personen die unter „Flugangst“ leiden. Die es nervt, ständig mit diesem aufkommenden Gefühl der Unsicherheit, der Nervosität, konfrontiert zu werden; ob beim Starten, Fliegen oder Landen einem sämtlicher Spaß vergällt wird. Schon der Gedanke ans Fliegen lässt einem alles in die Wege leiten, dies zu vermeiden: „Man kann ja auch zu Hause Urlaub machen...“ ...nur, wenn man die freie Wahl hat, ob zu Hause zu bleiben oder ins Ausland zu fliegen, so meinen wir, geht es einem doch besser? Flugangst muss nicht sein!

So dürfen wir schon seit 1996 erleben, wie Teilnehmer an diesen Seminaren ein Stück Lebensqualität dazugewinnen!

INHALT

Angewandt werden vor allem Methoden die im Rahmen der Verhaltenstherapie entwickelt und auf ihre Wirksamkeit hin überprüft wurden, in Kombination mit klinischer Hypnose nach Milton Erickson.

Information erleben:

Es hat sich gezeigt, dass Information im Allgemeinen (Entstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung von Angst) sowie im speziellen (Informationen rund ums Fliegen) eine wichtige Grundlage zur Angstbewältigung darstellt. Was ich weiß, macht mich nicht heiß - heiß es hier mal umgekehrt.

Als weiteres „Werkzeug“ wird Ihnen eine leicht erlernbare und effiziente Entspannungsmethode beigebracht. Diese wirkt Stress mindernd und so wird z.B. Panikanfällen ein möglicher „Nährboden“ entzogen.

Die natürliche Nutzung unserer Vorstellungskraft durch Kultivierung unserer Trancefähigkeit, trägt entscheidend zur Veränderung der Angst bei: Angst ist eine gewaltige Energie (Sie wissen das!) -diese gilt es in positive zu verwandeln -im Idealfall zu: **"Freude am Fliegen"!**

Was sich als besonders wirksam herausgestellt hat, ist die Möglichkeit, hier in Salzburg, bedingt durch kleine Gruppen, speziell auf Ihre individuelle Angst eingehen zu können, um „Lösungen“ zu finden, die möglicherweise auf vergangenen, negativen Erfahrungen beruhen. Übungen, Beispiele und eine humorvoll, angenehme Atmosphäre wird Ihnen das Lernen, das „Erleben“ erleichtern.

Technik erfahren:

Nach dem ersten "Übungstag" bekommen Sie als Teilnehmer von einem erfahrenem Flugkapitän und Fluglehrer alle hilfreichen Informationen rund um das Fliegen. Ein Rundgang am Flughafen, Besichtigung des Towers und eines Flugzeuges dienen zur interessanten Informationsvermittlung.

Wie schon erwähnt, trägt auch das Wissen über das Fliegen zur Angstbewältigung bei. Flugmanöver, außergewöhnliche Geräusche etc. können so sinnvoll gedeutet werden, und dies wiederum wirkt beruhigend. Frühere mögliche Stressoren, Angstauslöser, werden erkannt, sind „bekannt“ und somit „gutmütig“.

Besonders Menschen die noch nie geflogen sind, bekommen so ganz neue Einsichten!

Praktisch erproben:

Am 3.Tag gibt es die Möglichkeit gelerntes in die Tat umzusetzen, um dabei eine neue, diesmal positiv erlebte Erfahrung den eigenen Vorstellungen hinzuzufügen. Wie schon ein Sprichwort sagt:

"Ein Blatt Erfahrung zählt mehr als ein ganzer Baum guter Ratschläge"!

Sollten Sie die Möglichkeit einer Gruppe nicht in Anspruch nehmen wollen, so erkundigen Sie sich bitte über die Möglichkeit eines individuellen „Coachings“, einer, auf Sie zugeschnittenen Begleitung, bei untenstehender Adresse!