



## + wir über uns



**Dr. Gundl Kutschera**  
Leitung, Geschäftsführung,  
Qualitätssicherung, Trainingsdesign

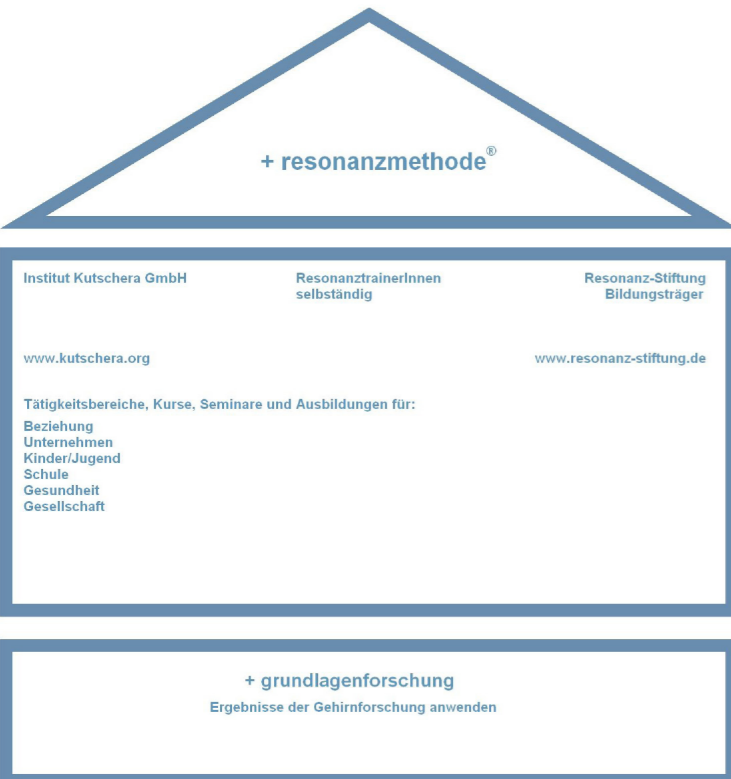
*Soziologin, klinische Psychologin,  
Psychotherapeutin, Lehrcoach,  
Lehrsupervisorin. Autorin mehrerer Bücher.  
Seit 1974 Trainerin, Vortragende und  
Universitätslektorin in Europa und den  
USA. Begründerin der Resonanzmethode®  
und des Ausbildungsinstituts.*

### Resonanzteam

Zum Resonanzteam gehört ein internationales Netzwerk von ResonanztrainerInnen. Sie sind Spezialisten auf verschiedensten fachlichen Gebieten (Wirtschaft, Pädagogik, Gesundheit) und haben jährlich verpflichtende Weiterbildungen.

### Resonanz-Stiftung

Seit 1986 wird die Lehr- und Forschungsarbeit des Instituts Kutschera ergänzt durch die Grundlagenforschung der von Dr. Gundl Kutschera gegründeten und finanzierten Resonanz-Stiftung. Das Ziel ist, wissenschaftlich zu erforschen, wie Gesundheit und Erfolg in Zusammenhang stehen und wie Selbst- & Sozialkompetenz gelehrt und gelernt werden können.



## + resonanzmethode®

Das Institut Kutschera arbeitet mit der **Resonanzmethode®**, die Dr. Gundl Kutschera 1974 begründet und kontinuierlich weiterentwickelt hat.

Resonanz ist ein Begriff aus der Physik und besagt, wie örtlich getrennte Gegenstände gemeinsam schwingen können. Die Resonanzmethode® zeigt, wie man mit sich und seinem Umfeld in Einklang sein kann.

**Erfolgreich sind wir, wenn wir innerlich stark und ausgeglichen mit Vertrauen in die Zukunft gehen.**

In der **Resonanzmethode®** werden Lehre, Forschung und Praxis verbunden und in zahlreichen Tätigkeitsbereichen (Kinder, Jugend, Familie, Gesundheit, Business, Ausbildung, Regionalentwicklung und interkulturelle Zusammenarbeit) angewandt.

### Mit der Resonanzmethode®

#### entdecken Sie

Ihre verborgenen und wenig gelebten Fähigkeiten, diese neu einzusetzen und gesund Erfolge mit KollegInnen und Familie zu leben.

#### erreichen Sie

- + mehr Lebensqualität - Work Life-Balance
- + mehr Eigenverantwortung - authentisch präsentieren und entscheiden
- + mehr Gesundheit durch gelebte Gefühle
- + neue Rollenbilder in privaten und beruflichen Bereichen

#### profitieren Sie

von unserer Erfahrung aus über 1.000 erfolgreichen Projekten und mit mehr als 18.000 TeilnehmerInnen in den Bereichen Business, Persönlichkeitsbildung und Ausbildungsprogrammen seit 1974 und einem Netzwerk von über 100 selbständigen ResonanztrainerInnen.

menschen in resonanz sind gesund und verstehen die botschaften ihres körpers

**Information und Beratung**  
A-1060 Wien, Eisvogelgasse 1/1  
T +43(0)1 597 5031 Fax DW 44  
E-Mail: office@kutschera.org  
www.kutschera.org

**institutkutschera**  
Kommunikation in Resonanz

**institutkutschera**  
gesundheit

# gesund sein in resonanz

im gesunden körper lebensfreude gemeinsam  
mit anderen genießen und erfolgreich mitgestalten

## + gesund sein in resonanz

**In Zeiten von Veränderungen, in denen wir großem Stress und Druck ausgesetzt sind, ist es wichtig, innerlich ausgeglichen, gesund und erfolgreich sein zu können.**

Unser Körper verfügt über eine einzigartige Weisheit und eine Fülle von Ressourcen. In manchen Situationen ist dieses Potenzial aber nicht zugänglich. Wir fühlen uns gestresst, krank oder einfach nicht wohl. Wenn wir die Botschaften unseres Körpers verstehen, führen sie uns hin zu unseren Kraftquellen. Dann entdecken wir, was Gesundsein für uns bedeutet und wie wir erfolgreich Work-Life Balance leben können.

### Wir unterstützen Sie bei:

- + Stress und Ängsten
- + Burnout-Syndrom
- + Druck und Alpträumen
- + Ess- und Gewichtsproblemen
- + Migräne
- + Rückenleiden
- + Hypersensibilität, z. B. allergische Reaktionen
- + akuten und chronischen Krankheiten
- + Drogenmissbrauch und Süchten
- + Autoimmun- und Autoaggressionsreaktionen etc.

### Inhalt:

- + Wieder achtsam den eigenen Körper wertschätzen
- + Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen
- + Die Botschaften des Körpers verstehen lernen (kleinere und größere Symptome)
- + Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren
- + Das innere, verletzte Kind heilen und annehmen
- + Gesundheit als Wert im Leben integrieren
- + Gesund und glücklich leben
- + Auch mit chron. Krankheiten Lebensfreude genießen

### Vorgehensweise:

In einem wertschätzenden Miteinander findet jeder wieder Zugang zur eigenen natürlichen Resonanz, die bei Krankheit unterbrochen ist. Mit Übungen, Musik, Bewegung und Mentaltraining finden Sie heraus, was Ihrem Körper gut tut und wie Sie erfolgreich und glücklich mit anderen Ihr Leben gestalten können.

### Angebote in Ihrer Region:

Gesundheitsgruppen monatlich/wöchentlich  
Gesundheits-Intensiv-Wochenenden  
Einzelcoaching  
Kurse und Ausbildungen  
Maßgeschneiderte Angebote für Unternehmen:

### Zielgruppe:

**für alle, die gesund bleiben und werden möchten**

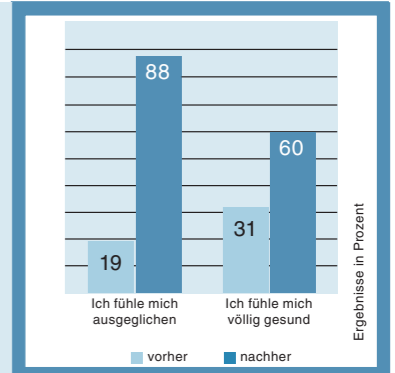
Einzelpersonen, Gruppen, Unternehmen  
Prävention (Stress-, Burnout- und Suchtprophylaxe)  
chronisch und akut Kranke

**Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch, welche Programme optimal für Sie geeignet sind.**

## + ergebnisse unserer wissenschaftlichen auswertungen

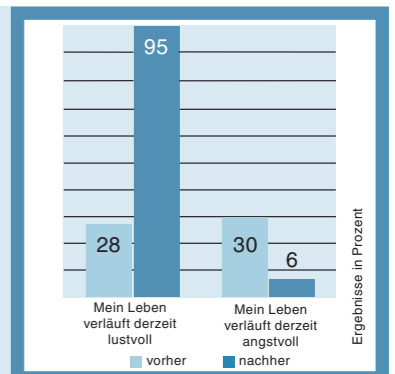
### + Gesundheit

„Ich fühle mich ausgeglichen“ steigt um 69%.  
„Ich fühle mich völlig gesund“ steigt um 29%.



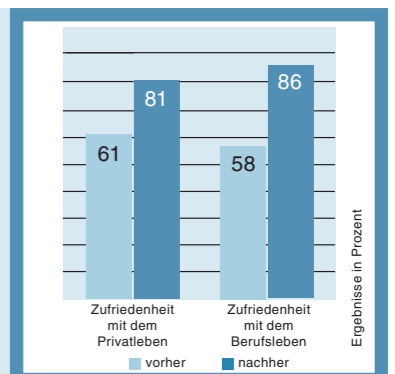
### + Lebensqualität

„Mein Leben verläuft derzeit lustvoll“ steigt um 67%.  
„Mein Leben verläuft derzeit angstvoll“ sinkt um 24%.



### + Work-Life Balance

„Zufriedenheit mit dem Privatleben“ steigt um 20%.  
„Zufriedenheit mit dem Berufsleben“ steigt um 28%.



### + Weniger Schmerzen und Beschwerden

Auffallend ist eine hohe Nennung von Kopf- und Wirbelsäulenbeschwerden mit 20%, respektive 56%. Die Symptome reduzierten sich nach dem Bildungsprogramm um 6%, respektive 18%. Das körperliche Wohlbefinden ist demnach bei den TeilnehmerInnen gestiegen.

