

DAS PROGRAMM

WOCHENPLAN 1 (21.07.–24.07. | 04.08.–07.08. | 18.08.–21.08.)

jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

- Montag | Stress lass nach! Enjoyness-Training mit positiven Emotionen
- Dienstag | Stärkende Selbstmotivation mit „Magic Talk“
- Mittwoch | Erfolgreich kommunizieren: Positive Wellenlänge mit Gesprächspartnern erzeugen
- Donnerstag | Family Balance*: Selbstcoaching mit der Magic Words-Methode

WOCHENPLAN 2 (28.07.–31.07. | 11.08.–14.08. | 25.–28.08.)

jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

- Montag | Mentale Balance durch Zukunfts-Resilienz – auch für die Karriere
- Dienstag | Euphorie-Management bei Konsum-Überfluss
- Mittwoch | Gegen die „Aufschieberitis“: Stress-Impfung und „Flow“ für die täglichen To-Dos im Alltag
- Donnerstag | Family Balance*: Schnell Lernen mit guter Konzentration

*Family Balance: wingwave® Young für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre

PREIS

Die Workshops sind für Krallerhof-Gäste kostenfrei.

EXPERT*INNEN



21.07.–26.07.
Lola Siegmund



28.07.–09.08.
Agnes Vetter



11.08.–30.08.
Karl Irndorfer

WINGWAVE

WAS IST WINGWAVE®-COACHING?

wingwave®-Coaching ist ein wissenschaftlich fundiertes und weltweit bewährtes Kurzzeit-Coaching-Konzept, das gezielt zur Stressreduktion, Potenzialentfaltung und Zielerreichung eingesetzt wird – im beruflichen wie im persönlichen Bereich. Seit 2001 vertrauen Führungskräfte, Unternehmer:innen, Kreative, Schüler:innen, Studierende und Spitzensportler:innen auf die Methode. Heute wird wingwave® in über 40 Ländern von mehr als 9.000 zertifizierten Coaches angewendet.

WAS MACHT WINGWAVE® SO BESONDERS?

wingwave® stärkt gezielt emotionale und mentale Balance – besonders in herausfordernden oder entscheidenden Momenten. Ob im Job, im Alltag oder auf der Bühne des Lebens: Die Methode hilft dabei, Blockaden zu lösen, innere Stabilität zu gewinnen und Klarheit, Kreativität und Leistungsfähigkeit zu fördern. Selbst tiefsitzende Ängste oder hinderliche Glaubenssätze können sich in Zuversicht, Motivation und Entschlossenheit verwandeln. Im Zentrum steht dabei die sogenannte Zukunfts-Resilienz – ein Schlüsselbegriff aus dem aktuellen wingwave®-Buch.

WIE FUNKTIONIERT WINGWAVE®?

Herzstück des Coachings ist das gezielte Erzeugen von sogenannten wachen REM-Phasen (Rapid Eye Movement) – jene Augenbewegungen, die sonst nur im Traumschlaf auftreten. Dabei führt der Coach mit der Hand den Blick des Coachees horizontal hin und her. Studien zeigen: Diese Augenbewegungen aktivieren verschiedene Gehirnareale, lindern Stress spürbar und fördern die neuronale Vernetzung. Alternativ oder ergänzend kommen auch bilaterale Töne (spezielle wingwave®-Musik) oder sanfte Klopf-techniken zum Einsatz – alles mit dem Ziel, emotionale Blockaden zu lösen und innere Ressourcen zu stärken. Ein weiteres zentrales Werkzeug ist der Myostatiktest, ein gut erforschtes Muskelfeedback-Instrument. Es hilft dabei, das genaue Thema präzise zu bestimmen und die Wirksamkeit der Intervention zu überprüfen.