

A portrait of Christina Stefan, a woman with short brown hair and glasses, smiling. She is wearing a dark jacket over a patterned scarf. The background is a blurred outdoor setting.

## Bitte Ruhe ...

Sie plagt ein Tinnitus? Ich kann Ihnen helfen, wenn Sie die folgenden Fragen mit JA beantworten können:

- ✓ Sie wollen eine Pause von Ihrem Ohrgeräusch?
- ✓ Sie sind offen für Entspannungsübungen und weiter gehende Mentaltechniken?
- ✓ Sie sind bereit, sich täglich einige Minuten Zeit für solche Übungen zu nehmen?

Wenn Sie dreimal mit JA geantwortet haben, helfe ich Ihnen dabei, sich durch Ihren Tinnitus messbar weniger belastet zu fühlen. Wir finden gemeinsam Antworten auf folgende Fragen:

- Wie denke ich über Stress und das Ohrgeräusch (es fängt im Kopf an...)
- Wie verhalte ich mich, wenn der Tinnitus mich quält (es geht ums Tun...)
- Wie beruhige ich Körper und Geist (es geht um Entspannung...)

Ablauf: 3 Termine à 60 Min., zwischen den Terminen liegen cirka zwei Wochen  
Kosten: € 190,-  
Kontakt: Tel.: +43(0)664 94 94 350, [coaching@christinastefan.at](mailto:coaching@christinastefan.at)  
Adresse: 1040 Wien, Favoritenstr. 7 oder Ordination Dr. J. Schobel, St. Pölten

Über mich: Mag. Christina Stefan: [www.christinastefan.at](http://www.christinastefan.at)

Gesundheitspsychologin: [gesundheitspsychologie.ehealth.gv.at](http://gesundheitspsychologie.ehealth.gv.at)

Akademisch geprüfte Psychologin für Medizinische Hypnose

Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (ÖGSM)

**christinastefan**  
coaching