

**Nachhaltig HochschoberN:  
Der Berg\*Wunder\*Prozess  
mit Erlernen der Switching-Methode  
von und mit Prof. Mag. Dr. Monika Wogrolly  
vom 15. bis 20. September 2024**



**Berg\*Wunder\*Prozess mit selbstwirksamer Switching-Methode**

Dank intensiver Forschung in Gesundheitsorganisationen und in den Bergen hat Monika Wogrolly Erkenntnisse der Höhenmedizin und der Philosophie in ihrer Switching-Methode für den Berg\*Wunder\*Prozess zusammengeführt.

**Wirksamkeit**

In Einklang mit der Hochschober-Philosophie der Nachhaltigkeit lässt sich der Berg\*Wunder\*Prozess mit der wissenschaftlich entwickelten Switching-Methode auf inspirierende Art in Ihren Aufenthalt integrieren.

**Wunder der Transformation**

Es kommt zu einer Bewusstmachung der 4 philosophischen Tore der Erkenntnis als Grundeinstellungen des Denkens und Fühlens. Sie regulieren Ihre Gedanken und Gefühle. Und schützen Sie durch die Fähigkeit zur gesunden Grenze, aber auch zur gesunden Nähe.

**Benefit der Höhe**

Dabei kommt Ihnen die Lage des Hotels Hochschober zugute: Die Höhenmedizin hat gezeigt, die Höhenlage wirkt schon allein als natürliches „Doping“ für Körper, Geist und Seele und trägt zur Nachhaltigkeit der erlernbaren Switching-Methode bei.



### **\*Prozess**

Prozess, weil sich in einem Aufbauprogramm das Wunder der Switching-Methode durch Kennenlernen und Erlernen der 4 Erkenntnishaltungen entwickeln lässt.

### **Ihr Hochschober-Wunder**

- Sich das Wunder erlauben, Ihren inneren Akku mit philosophischen Impulsen aufzuladen, auf die Sie jederzeit im Alltag und vor besonderen Ereignissen zugreifen und diese nicht nur theoretisch, sondern praktisch im Leben anwenden können.
- Die höhenmedizinische Forschung hat gezeigt, dass schon die Lage des Hotels Hochschober die idealen Voraussetzungen dafür schafft. Ihre Wohlgefühle beim HochschoberN lassen sich durch die von Prof. Dr. Monika Wogrolly entwickelten Switching-Methode© auch im Alltag aktivieren.
- Mitbringsel philosophischer Art: Was Sie von Ihrem Urlaub mitnehmen, sind nicht nur Ihre Koffer und schönen Erlebnisse: Die Säulen dieser Philosophie der sozialen Kompetenz, Resilienz und Selbstsachtsamkeit sind ebenso in Ihrem Seelen-Goodie-Package mit drin.

### **Monika Wogrolly**

publiziert seit 1987 als Literatin, Sachbuchautorin und Journalistin; promovierte in Philosophie; arbeitet als Psychotherapeutin und in ihrer philosophischen Praxis. Stationen als Expertin: Kleine Zeitung, Puls 4, ORF Radio Wien, ORF TV, Magazin Look; Magazin Leben; Krone Gesund; Radio Kronehit; Kolumnistin von „Liebes Leben“ im Magazin NEWS. Stationen der internationalen Vortrags- und Lehrtätigkeit: Internationale Wittgenstein-Symposien, Medizinische Universität Graz, Universität Wien, Akademie der Vereinigung österreichischer Psychotherapeut:innen, Gesellschaft für angewandte Philosophie.

### **Website**

[www.wogrollymonika.at](http://www.wogrollymonika.at)

### **Youtube**

<https://www.youtube.com/@backstagebeiderpsychothera4994>

### **Facebook**

<https://www.facebook.com/monika.wogrolly>



**HOTEL  
HOCHSCHOBBER**

## Das Programm - Berg\*Wunder\*Prozess\*Schritte

Sonntag, 15. September 2024 im Wortreich

Ab 20:30 Uhr Anreise und Kennenlernen. Einführung in die Berg\*Wundertage und die 4 philosophischen Erkenntnistore.

Montag, 16. September 2024 im 1. Stock Chinaturm

9 bis 10:30 Uhr Glück durch die richtige Erkenntnishaltung. Selbsterfahrung in der Gruppe und einzeln mit entspannter Bauchatmung.

16 bis 17:30 Uhr Die 4 Erkenntnistore der Philosophie als Grundeinstellungen des Lebens kennenlernen mit Reflexion und \*Tor 1 Empirie\*.

Dienstag, 17. September 2024 im 1. Stock Chinaturm

9 bis 10:30 Uhr \*Tor 2 Phänomenologie\* mit Selbsterfahrung in der Gruppe.

16 bis 17:30 Uhr Selfcare verbessern, Inneres Kind stärken.

Mittwoch, 18. September 2024 im 1. Stock Chinaturm

9 bis 10:30 Uhr \*Tor 3 Dialektik\*

16 bis 17:30 Uhr Assoziierte Kommunikation, Selbstwertstärkung, Nachhaltigkeit.

Donnerstag, 19. September 2024 im 1. Stock Chinaturm

9 bis 10:30 Uhr \*Tor 4 Hermeneutik\*; Resilienz. Selbstwert-Booster.

16 bis 17:30 Uhr Selbsterfahrung und Switching-Methode.

Freitag, 20. September 2024 im 1. Stock Chinaturm

9 bis 10:30 Uhr Ausblick in ein berg\*wunder\*volles Leben mit der Fähigkeit zur Switching-Methode.

