



Intensivkurs Selbsthypnose

Termin

15.01.2013 und 29.01.2013
oder
15.10.2013 und 22.10.2013
(von 18:00 Uhr – 21:00 Uhr)

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnehmerzahl

max. 10 Teilnehmer
(garantierte Durchführung
auch bei kleiner Teil-
nehmerzahl)

Investition

99 € zzgl. MwSt. (inkl. Skript,
Übungs CD und
Seminargetränke)

Veranstaltungsorte

Erlangen

Trainer / Coach

Ursula Kraus

Forststraße 17
91056 Erlangen

Fon: (09131) 483495

Mobil: 0173 3668016

E-Mail:

info@hypnosepraxis-erlangen.de

www.Hypnosepraxis-Erlangen.de

Hypnose geleitet Sie in einen Bewusstseinszustand, in dem Ihre Vorstellungskraft erhöht ist. Durch Selbsthypnose machen Sie Ihre Ressourcen zugänglich, erhöhen Ihre innere Kontrolle und steigern Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Zufriedenheit.

Die Selbsthypnose ist eine Technik mit der Sie schnell und effektiv abschalten und entspannen können. Sie ist eine von jedermann erlernbare und hoch effektive Methode, die es Menschen mit unterschiedlichen Problemen ermöglicht, ihr Leben selbstbestimmt und freier zu gestalten. Die eigene Persönlichkeit kann sich durch die Anwendung von Selbsthypnose in ungewöhnlicher Weise entwickeln. Sie werden Fähigkeiten in sich entdecken, die Sie nie bei sich vermutet hätten.

Die Selbsthypnose eignet sich sehr gut für den Umgang mit belastenden Situationen, zur Beseitigung von Schlafstörungen oder zur Kontrolle chronischer Beschwerden. Sie können mit Hilfe der Selbsthypnose Gewohnheiten und Verhaltensmuster grundlegend ändern, Essstörungen, Abhängigkeit vom Rauchen und Alkohol abstellen sowie Beziehungsprobleme auf sanfte Art lösen.

Inhalte

- Grundlagen der Selbsthypnose nach Milton Erickson
- Kennenlernen und üben verschiedener Selbsthypnosetechniken
- Formulierung und Anwendung wirkungsvoller Suggestionen
- Möglichkeiten der Stressbewältigung mit Hypnose
- Strategien zur Schmerzkontrolle
- Lösen von Schlafproblemen
- u.a.

Das Seminar ist teilnehmerorientiert. Eigene Fragestellungen werden bereits bei Anmeldung abgefragt und in den Kurs integriert.

Methoden

- Impulsreferate: Präsentation praxisnaher und relevanter Inhalte
- Praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeiten