

STRESSMANAGEMENT MITHILFE VON SELBSTHYPNOSE – EIN SEMINAR

DER GRUNDGEDANKE

Stress hat - wie man heutzutage weiss, enorme Folgen sowohl auf körperlicher wie auch auf mentaler Ebene. Stress kann verhindert werden – wenn man Zugang zu den richtigen Techniken hat. Stressmanagement mithilfe von Selbsthypnose ist äusserst effizient und soll in diesem vierstündigen Seminar vermittelt werden.

DAS ZIEL

Ziel des Seminares ist es, den Teilnehmenden auf theoretischer und praktischer Ebene einen Zugang zu stressregulierenden Selbsthypnose-Techniken zu geben um diese im Alltag etablieren zu können - für mehr Lebensqualität und Belastbarkeit im Privaten und Professionellen.

1. TEIL: WAS IST HYPNOSE?

Was sie ist | Was sie nicht ist | Warum und wie sie wirkt

In einem ersten Teil geht es darum, mit den Klischees, die es rund um das Thema Hypnose gibt, aufzuräumen, indem die oben genannten Aspekte erläutert werden.

Stress | Warum Hypnose bei Stress | Management

Welche Arten von Stress gibt es, wie erkennt man ihn und vor allem: wie lässt ihm sich vorbeugen? Warum eignet sich besonders die Hypnose so gut fürs Stressmanagement?

2. TEIL: SELBSTHYPNOSE LERNEN UND ANWENDEN

Selbsthypnose erlernen | Üben

Wie funktioniert Selbsthypnose? Wann und wie wendet man sie an? Nach der Beantwortung dieser Fragen steigen wir ein in die Praxis – die Teilnehmenden erlernen eine hocheffiziente Technik, sich selber in Hypnose zu versetzen und den Zustand für sich zu nutzen.

Stressmanagement in Hypnose | Praktische Anwendung

Nach dem Erlernen der Selbsthypnose geht es nun darum, stressregulierende Techniken in der Hypnose zu erlernen, auszuprobieren und anzuwenden.

KONTAKT

fabia@holistic-living.org

+41 79 482 21 98

www.holistic-living.org

ÜBER MICH

Mein Name ist Fabia Zermin. Als leidenschaftliche Hypnosetherapeutin seit über 6 Jahren liegt es mir am Herzen, Menschen in ihren Heilungsprozessen zu unterstützen. Ein voller Erfolg ist es für mich wenn Menschen lernen, bereits präventiv mithilfe der richtigen Techniken so zu leben, dass die Problematik gar nicht erst auftritt!