Selbsthypnose für besseren Schlaf!

Kursbeginn: 15.05.2024

Beginn: 18:00 Uhr
Ende: 21:00 Uhr

Beschreibung:

Geht Ihnen vor dem Einschlafen auch soviel durch den Kopf?
Beginnt es bei Ihnen auch zu rattern, sobald Sie sich hinlegen?
Mit dieser einfach zu erlernenden Technik können Sie Ihre Schlafprobleme endlich verabschieden.

Entdecken Sie in diesem Workshop die faszinierende Welt der Hypnose. Beginnend mit einem Einblick in ihre Grundlagen, werden Sie durch entspannende Hypnosevorübungen geführt. Der Kern des Workshops ist eine geführte Gruppenhypnose, in der Sie die Techniken der Selbsthypnose unter Anleitung erlernen und vertiefen. Diese interaktive Erfahrung ermöglicht es Ihnen, Selbsthypnose effektiv in Ihren Alltag zu integrieren. Lassen sie sich ein und erleben Sie diese mächtige Methode zur Selbstfürsorge, gegen Schlafprobleme und Stressbewältigung.

Markus Bruckner ist ein erfahrener Hypnosecoach mit eigener Praxis (www.hyopnocoach.at) und Mitbegründer von mymento.at

Besonders geeignet für Menschen

- die unter Schlafproblemen leiden
- die Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen haben
- die viel Stress haben
- denen es schwer fällt, runter zu kommen
- die etwas Entspannung nötig haben

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen zu Hypnose
- Hypnosevorübungen
- Ablauf der Selbsthypnose
- Praktische Erfahrung
- Gemeinsames Üben

Referent: Markus Bruckner, Hypnosetherapeut, www.hypnocoach.at

Zielgruppe: Alle Interessierten

Seminarbeitrag: 95,- inkl. Pausenverpflegung

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke auf Wunsch