

# Hypnosetherapie Linth

Mit Hypnose einfach und entspannt Ihr Ziel erreichen...

## Selbsthypnose – Seminar

### **Selbsthypnose – Mentales Training in Trance – sehr effektiv**

Selbsthypnose ist eine Technik, womit Sie ohne fremde Hilfe an sich arbeiten können. Sie ist leicht erlernbar, macht Spass und funktioniert ohne langwierigen Lernprozess.

Das Ziel ist nicht, persönliche Probleme an diesem Kurs aufzulösen.

Es geht in diesem Kurs um das Erlernen der Technik, die bei regelmässiger Anwendung zu einem wirksamen Werkzeug in der Auflösung von Problemen ist.

### **Für wen ist dieser Kurs gedacht:**

Für alle Menschen, die mehr über sich selber erfahren möchten und all jene die schon immer einmal wissen wollten, wie Hypnose überhaupt funktioniert.

Kurz gesagt:

**Für alle interessierten, aufgeschlossenen Menschen**

### **Selbsthypnose kann helfen bei:**

- Stärken des Selbstvertrauens
- Depressive Verstimmung
- Schlafstörungen
- Überwinden von Ängsten
- Abnehmen
- Prüfungen
- Entspannung
- Stress
- Allergien
- Erreichen von Lebenszielen
- Rauchfrei werden
- Erfolgreicher im Sport
- Kopfweg
- usw.

**Lernen Sie jetzt diese Technik selbstständig und erfolgreich anzuwenden!**

## **Inhalte des Kurses:**

1. Eine kurze Geschichte der Hypnose
2. Hypnose - Was ist das?
3. Ist Hypnose gefährlich?
4. Warum haben Sie Angst vor der Hypnose?
5. Die gängigsten Vorurteile und die wissenschaftliche Realität
6. Moderne Einsatzgebiete der Hypnose
7. Die Stadien der Hypnose
8. Wer ist für Hypnose bzw. Selbsthypnose geeignet?
9. Wer sollte von Selbsthypnose absehen?
10. Was kann ich durch Selbsthypnose erreichen?
11. Wie funktioniert das Unterbewusstsein?
12. Was sind Suggestionen und wie wirken sie?
  
13. Wie kann ich einen hypnotischen Zustand herbeiführen?
  - 13.1 Einleitung in den hypnotischen Zustand
  - 13.2. Methoden und Techniken der Selbsthypnose
    - 13.2.1 Autosuggestion
    - 13.2.2 Selbsthypnose durch Fremdhypnose
    - 13.2.3 Selbsthypnose durch besprochene Tonträger
  
14. Die Gesetze der Hypnose
15. Problemlösung durch Hypnose
  
16. Ablauf einer Selbsthypnose
  - 16.1 Einleitung (Induktion)
  - 16.2 Vertiefung
  - 16.3 Suggestionen
    - 16.3.1 Direkte Suggestion
    - 16.3.2 Permissive Suggestion
    - 16.3.3 Indirekte Suggestion
    - 16.3.4 Suggestionen erfolgreich anwenden
    - 16.3.5 Arbeitsblatt Suggestionen
  - 16.4 Ausleitung
  
17. Suggestionenbeispiele
  - 17.1 Schlaflosigkeit
  - 17.2 Stressreduktion
  - 17.3 Immunsystem stärken
  - 17.4. Sport Allgemein
  - 17.5 Entspannung
  
18. Selbsthypnoseskript

**Datum:** Samstag 21. Oktober 2017

**Zeit:** 13:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr  
inkl. Pausen

**Ort:**  Oberurnerstrasse 14, 8752 Näfels

**Gebühren:** CHF 240.-, sind vor Kursbeginn zu überweisen,  
Kursunterlagen sind im Preis inbegriffen.

**Kursleitung:** Peter Oswald, Dipl. Hypnosetherapeut IGM

**Versicherung:** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Anmeldung:** Die Anzahl der Kursteilnehmer ist beschränkt, die Kursplätze  
werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Mail: [info@hypnosetherapie-linth.ch](mailto:info@hypnosetherapie-linth.ch)

oder

Tel: 055 615 50 13

Ich werde Ihnen darauf eine Anmeldebestätigung und die  
Bankdaten für die Überweisung der Kursgebühren zusenden.

**Allgemeines:** Der Kurs kann ohne Begründung durch die Kursleitung abgesagt  
werden.

In diesem Fall können keine Schadenersatzansprüche geltend  
gemacht werden. Sollten zu diesem Zeitpunkt bereits  
Kursgebühren bezahlt worden sein, werden diese  
zurückerstattet.