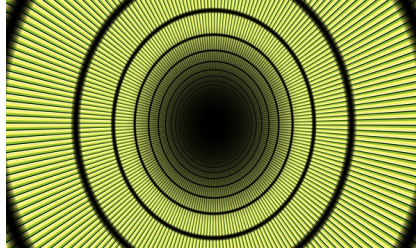


# - Selbsthypnose-Workshop -

**Ursula Schumacher, Hypnose Advanced Level & Hypnose Coaching  
Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training**



**In diesem 5stündigen Seminar wirst du mit den Grundlagen und Techniken der Selbsthypnose vertraut gemacht und bist am Ende in der Lage deine individuell auf dich zugeschnittene Selbsthypnose selbständig anzuwenden.**

Damit eröffnen sich Möglichkeiten, deine persönliche Ziele zu erreichen, Körper und Geist positiv zu beeinflussen und die eigene Gesundheit durch tiefste Entspannungszustände autark zu unterstützen.

Grundkenntnisse in Entspannungsverfahren jeglicher Art sind hier keine Voraussetzung, aber wirken sich erleichternd im Erlernen dieser speziellen Techniken aus. Das Bedürfnis zur tiefen, mentalen Entspannung und die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben nach dem Workshop sind vorteilhaft.

Nach einer Einführung und Information in die Welt der Hypnose und Selbsthypnose führe ich dich zur eigenen Entspannung und Einstimmung durch die wohl bekannteste Methode der Selbsthypnose, dem Autogenen Training.

Wir aktivieren gemeinsam unsere Vorstellungskraft auf der Grundlage des VAKOG-Modells und lernen Atem- sowie Induktionstechniken nach Betty Erickson sowie aus dem Schamanismus kennen, die uns den Weg in die Trance bahnen.

Eingeschliffene Glaubenssätze werden durch positive und sehr persönliche Affirmationen und Leitsätze, die wir im Workshop erarbeiten, im Unterbewusstsein umprogrammiert.

Danach fügen wir all diese Informationen, Techniken und persönlichen Anteile zu einem kompletten Durchgang der Selbsthypnose zusammen.

***Kontraindikationen** wie akute psychische Belastungszustände, Persönlichkeitsstörungen, Alkohol- o. Medikamentenabusus oder auch Schwangerschaft müssen vorher mit mir besprochen werden. Teilnehmer, die sich in einer Therapie befinden, sollten die Teilnahme mit ihrem Behandler absprechen. Dieses Seminar dient nicht zu therapeutischen Zwecken.*

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Entspannung-Hanau</b> , Am Pflingstrain 3, 63456 Hanau/Klein-Auheim  |
| <b>Seminarleitung:</b>    | <b>Ursula Schumacher</b> /Krankenschwester<br>Hypnose Advanced Level & Hypnose Coach<br>Kursleitung PME + AT (Grund-, Mittel- u. Oberstufe) |
| <b>Homepage:</b>          | <a href="http://www.entspannung-hanau.de">www.entspannung-hanau.de</a> <a href="http://www.hypnose-hanau.de">www.hypnose-hanau.de</a>       |
| <b>Anmeldung:</b>         | <a href="mailto:usch@entspannung-hanau.de">usch@entspannung-hanau.de</a> oder Tel. 06181-690560   |
| <b>Termine:</b>           | <b>Samstag, den 04.02. oder 23.09.2023 von 9 – 14 Uhr</b>   |
| <b>Teilnahmegebühr:</b>   | <b>69,- €</b> incl. Seminarunterlagen   |
| <b>Gruppengröße:</b>      | <b>4 Teilnehmer</b>   |

Matten, Stühle und Kissen sind vorhanden. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken anziehen. Ein großes Handtuch, eine Decke und eigene Getränke dürfen gerne mitgebracht werden. Wasser und kleine Snacks werden kostenfrei angeboten. Es gelten die aktuellen Abstands- und Hygieneregeln, insbesondere 2Gplus. Maskenbefreiungen werden nicht anerkannt.