

## hypnosetraining - stressaway

Unter der Vorannahme, alle Ressourcen für jede gewünschte Veränderung in uns zu haben, sind wir in ganz besonderen Bewusstseinszuständen auch in der Lage, diese zu nutzen. Wir finden in diesen Trancezuständen also Lösungen, die wir bewusst möglicherweise einfach übersehen, oder die wir uns nicht zutrauen.

In wissenschaftlichen Studien wurde schon längst belegt, wie wirkungsvoll Hypnose bei Übergewicht, Schlafstörungen, Angstzuständen, Nikotinsucht und akutem oder chronischem Schmerz ist.

### Inhalte für Körper, Geist und Seele:

Tiefe Entspannung, loslassen können, Abstand gewinnen oder den Alltag einfach mal hinter sich lassen...manches davon zählt vielleicht auch zu ihren Wünschen und Zielen.... und dies sind nur einige der Anwendungsbereiche von **stressaway**.

**Körper...** gezielte Entspannung einzelner Körperteile und Muskelgruppen, lindern bis lösen von Schmerzen, beruhigende Wirkung auf Magen-Darm-Trakt, Förderung der Durchblutung.

**Geist...** loslassen belastender Gedanken, alter Muster und Glaubenssätze, befreien von Ballast. Mehr Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Gelassenheit! Mehr Mut, innere Kraft und Stärke!

**Seele...** loslassen belastender Gefühle, Erinnerungen und Bilder, befreien von Schwermut und Ängsten. Mehr Freude, Fröhlichkeit, Leichtigkeit! Mehr Freiheit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit!

2 Tage