HEILEN

natürlich

MANTRA DER WOCHE:

"Ich bin voller Ruhe und Frieden"

Einatmen, den Satz visualisieren, ausatmen und entspannen.

ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG:

Unterbewusstsein erkunden

Die Hypnose ist ein freiwillig herbeigeführter Trancezustand, der dabei helfen kann, nach einer hektischen Zeit wieder zu entspannen. „Zu Beginn der ersten Sitzung erfolgt ein ausführliches Informations- und Analysegespräch, in dem auf die gegenwärtige Lebenssituation und die sich daraus ergebenden Stressfaktoren eingegangen wird", erklärt Experte Mag. Thomas Hofer. Gemeinsam mit dem Klienten wird herausgearbeitet, was den Stress und/oder die Schlaflosigkeit auslöst bzw. auslösen könnte. „Im tiefen Entspannungszustand der Hypnose", so Hofer, „wird dem Unbewussten suggeriert in solchen zukünftigen Situationen Ruhe und Gelassenheit verspüren zu lassen bzw. Stressfaktoren als solche nicht mehr wahrzunehmen." Hypnose eignet sich auch zur Burn-out-Prävention.

www.deep-dive.at
Professionelle Hypnosearbeit in Wien 1

ENTSPANNUNG DURCH HYPNOSE
Mag. Thomas Hofer ist psychologischer Berater, Coach, Supervisor und diplomierter Hypnosetrainer.