

Selbsthypnose – Der Weg zu innerer Balance und Selbstbestimmung

Ziel des Workshops:

Lernen Sie, Selbsthypnose sicher und effektiv anzuwenden, um Stress abzubauen, Blockaden zu lösen und positive Veränderungen in Ihrem Leben zu bewirken. Dieser Workshop vermittelt praxisnah die Grundlagen und Techniken, mit denen Sie die Kraft Ihres Unterbewusstseins aktiv nutzen können.

Workshop-Inhalte:

1. Einführung in Hypnose und Selbsthypnose

- Was ist Hypnose? Mythen und Fakten aufklären
- Wie wirkt Hypnose auf das Unterbewusstsein?
- Unterschiede zwischen Fremdhypnose und Selbsthypnose
- Anwendungsbereiche der Selbsthypnose (Stressreduktion, Selbstheilung, Zielerreichung)

2. Der Weg in die Selbsthypnose: Grundlegende Techniken

- Erlernen von Entspannungstechniken als Grundlage für die Hypnose
- Aufbau einer Hypnose-Induktion (Schritte, um in die Selbsthypnose zu gelangen)
- Atem- und Konzentrationsübungen zur Vertiefung

3. Selbsthypnose Schritt für Schritt anwenden

- Aufbau eines positiven, zielführenden Suggestionstextes
- Einführung in Visualisierungstechniken zur Stärkung der Hypnose
- Erstellung persönlicher Affirmationen für die Selbsthypnose
- Erste Selbsthypnose-Übung: Anwendung der Techniken in einer geführten Sitzung

4. Blockaden erkennen und auflösen

- Warum Selbsthypnose manchmal blockiert ist
- Techniken zur Lösung innerer Blockaden und Widerstände
- Reframing: Negative Gedankenmuster in positive Bilder umwandeln

5. Selbsthypnose für den Alltag nutzen

- Anwendung von Selbsthypnose zur Stressreduktion und Regeneration
- Selbsthypnose zur Zielerreichung und Motivation (z.B. bei Gewohnheitsänderungen)
- Selbsthypnose als tägliche Routine: Tipps zur Integration in den Alltag

6. Praktische Übungen und Selbsthypnose-Sitzungen

- Geführte Selbsthypnose-Sitzungen für individuelle Ziele

- Partnerübungen zur Vertiefung des Gelernten
- Anleitung zur Selbsthypnose-Übung für Zuhause

7. Austausch und Fragen

- Offene Runde: Fragen und Austausch der Erfahrungen
- Unterstützung bei der individuellen Anwendung der Selbsthypnose

Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an alle, die Interesse an Hypnose haben und lernen möchten, diese Technik selbstständig anzuwenden – sei es zur persönlichen Weiterentwicklung, Stressreduktion oder um Blockaden zu lösen.

Dauer:

1 Tag 10:00 – 16:00 Uhr

Preis €160,00, p.P.

Durch diesen Workshop haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die faszinierende Welt der Selbsthypnose zu entdecken und Werkzeuge zu erlernen, die ihnen im Alltag helfen, mehr Gelassenheit, Klarheit und Selbstbestimmung zu erreichen.