

## Selbst-Hypnose und ihre Anwendungen

Erlerne Selbsthypnose anzuwenden und selbst zu kreieren. Zu jedem Deiner individuellen Themen.

Nutze die Kraft der Selbsthypnose, du kannst Hinderliches loslassen und deine Ressourcen aktivieren.

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen geniesst du eine Gruppen-Hypnosetherapie zur Thematik «Selbsthypnose».

In der zweieinhalbstündigen Hypnosetherapie-Gruppensitzung kommst Du in den Genuss:

Eines theoretischen Teils über «Selbsthypnose»

In der Gruppe wird deine Thematik, dein individuelles Problem/Verhalten besprochen. Du kannst dein Thema auch mitbringen und durchführen, ohne, dass du es aussprechen möchtest. Du entscheidest, welche Informationen mit der Gruppe geteilt werden.

- drei Gruppenhypnose-Durchführungen, die etwas länger dauern.
  1. Hypnose-Durchführung: Du lässt BELASTENDES los.
  2. Hypnose-Durchführung: Es wird eine zukünftige PERSPEKTIVE im Zustand hypnotischer Trance erarbeitet und verankert (du erarbeitest Ressourcen).
  3. Hypnose-Durchführung: Es werden bestehende Fähigkeiten reaktiviert und mit den gewünschten Gefühlen verankert (Ressourcen rekonstruieren).
- Du erstellst eine eigene Anleitung zu deiner Selbsthypnose. Diese wird im Nachgespräch gemeinsam besprochen.
- Der Preis für den Abend oder Nachmittag beträgt Fr. 180.- pro Person.
- Maximale KursteilnehmerInnen sind 8 Personen

Die Gruppenhypnose wird in Mundart oder in Schriftdeutsch abgehalten.  
Habe ich dein Interesse geweckt?

Bitte melde dich bis spätestens sieben Tage vorher an.



Herzliche Grüsse

Claudia Stamm Roth

## **Anmeldung zum Kurs Selbsthypnose und ihre Anwendungen**

**Fr, 3. Mai 24 14:00 – 17:00**

\_\_\_\_\_

**Sa, 6. April 24 09:00 – 12:00**

\_\_\_\_\_

**im Lichtraum in Meilen**

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

**Claudia Stamm Roth**

**Hypnosetherapeutin VSH NGH**

**Bahnweg 133 8706 Meilen**

**[Claudia.stamm@licht-raum.ch](mailto:Claudia.stamm@licht-raum.ch) 076 519 81 88**

Die Anmeldung gilt als verbindlich, sobald das Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben bei mir eingetroffen ist. Abmeldungen spätestens 24 Stunden vorher. Jede(r) Teilnehmer/in trägt selbst die Verantwortung für seine/ihre Aktivitäten. Sie/er stellt die Seminarleiterin und Gastgeber frei von allen Haftansprüchen.