

Klassische Hypnose-Therapie

VSH NGH

Die Hypnose ist sehr effektiv und wirkungsvoll. Sie wandelt unsere unterbewussten Themen und Blockaden. Unser Unterbewusstsein macht den grössten Teil unserer Kognition aus und denkt primär in Vorstellungen, Bildern und in Gefühlen.

Nach einem Vorgespräch findet die Hypnose statt. Die hypnotische Trance umschreibt einen Prozess, indem Sie erhöht aufmerksam sind. In diesem Zustand können unbewusste Prozesse beeinflusst werden. Der Geist wird umso wacher und kreative Anteile sind aktiv.

In Hypnose können Sie Vergangenes aussöhnen und überwinden. Durch die Kraft der Gegenwart blicken Sie entspannt in die Zukunft.

Man kann in Hypnose nichts tun, was gegen den eigenen Willen entspricht. Hypnose ist kein Schlaf, sondern erfolgt lediglich in einem Zustand psychischer Entspannung. Der Hypnoseprozess findet in drei Schritten statt: **Einer Einleitung, einer Wirkung und einer Ausleitung.** In der Hypnose sind Sie körperlich entspannt, geistig jedoch hellwach, Sie könnten jederzeit aufstehen. In vertieftem Ruhe- und Entspannungszustand (Alpha-Theta-Zustand) wird in einer klassischen Hypnose eine vergangene oder zukünftige Ressource beigezogen, eine suggestiv, vorgesehene Wirkung wird verstärkt und verankert.

Es ist möglich, dass Sie eine psychische oder körperliche Blockade anschauen möchten? Manchmal sind die Gründe unbekannt. Das Gespräch ist nach der Hypnose wichtig, dafür gibt es genügend Zeit zur Verarbeitung.

Gründe für eine Hypnose können sein

Süchte, Ängste, Schlafstörungen, Stressbewältigung, Schmerzen, Blockaden, Vergebungsarbeit u.a.

Ich freue mich über Ihr Interesse, bitte kontaktieren Sie mich. Jederzeit bin ich bereit, Ihre Fragen zu beantworten.

Claudia Stamm Roth

Hypnosetherapeutin VSH NGH

Bahnweg 133 8706 Meilen

claudia.stamm@licht-raum.ch 076 519 81 88

