

Willkommen in Ihrer Praxis für lösungsorientierte Hypnose-therapie und Stressbewältigung



Martina Kammerer

*Praxis für Entspannung,
Kraft und Ruhe*

CH-9000 Sankt Gallen, Schillerstrasse 1

+41(0)76 205 2596
Praxis@60bpm-entspannen.com



Know-how und emotionale Kompetenz

„Basierend auf einer 30-jährigen Berufserfahrung in der Begleitung und Unterstützung von Menschen“

Professionelle Arbeit auf der Grundlage von Fachausbildungen und stetigen Weiterbildungen ist die elementare Voraussetzung für Fachkompetenz. Das Gespür für den Umgang und die Bedürfnisse von Menschen muss uns jedoch gegeben sein und kann nur über viele Jahre im therapeutisch-pädagogischen Miteinander wachsen. Treffen Sie daher zu Ihrer persönlichen Unterstützung die für Sie optimale Entscheidung.

Fachliche Kompetenzen

- diplomierte Hypnosetherapeutin TMI
- Hypnosecoach
- Hypnosemaster
- zertifizierter EMDR-Coach
- ganzheitliche Entspannungstrainerin
- Diplom-Trainerin Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation/ Muskelentspannung
- Klangschalenmassseurin
- Seminarleiterin



Hypnose bei:

Asthma/Adipositas/Magenband/Ängste/Phobien_
Blockaden lösen/Blutdruck/Burnout/emotionale
Erschöpfung
Depressionen/Diagnose Krebs/Erröten(Erythrophobie)
Flugangst/Gewichtsreduktion/Glaubenssätze löschen
Hypnotische Farbtherapie/Hypotisches Stressmanagement
Kinderwunsch/Lampenfieber/Loslassen/Migräne/Misophonie/
Motivationssteigerung/Nägelkauen/Psychohygiene
Rauchstopp-HypNOsmoke/Reizdarm/Schlafstörungen
Selbsthypnose/Sporthypnose/Tiefenentspannungshypnose
Tinnitus/Warzenentfernung/Zähneknirschen/Zwänge

Tibetische Klangschaalenmassagen zur:

Tiefenentspannung
Lösung von Schmerzen und körperlichen Blockaden
Unterstützung in der Krebstherapie
Stärkung und Energiesteigerung der Körperzellen
Stressbewältigung
Ausgeglichenheit
Bekämpfung innerer Unruhe

Klangschaalenmeditationen für Gruppen

Stressbewältigung mit:

Autogenem Training
Progressiver Muskelentspannung
Atemberuhigung nach Middendorf und Alexander
Abwechslungsreichen Entspannungsworkshops
Selbsterfahrungsseminaren
Seminaren in Selbsthypnose
Individuelles Stressmanagement
Selbsterfahrung in Kleingruppen

Seminare und Workshops:

Rauchstopp mit Hypnose
Gewichtsreduktion mit Hypnose
Hypnoseseminare zur Stressbewältigung
Hypnoseseminare zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Entspannungskurse AT/PME
Klangmeditationen

Persönliche Stärken

Ich bin authentisch, immer im Hier und Jetzt, was auch heisst, dass ich Ihnen als Klient/In aufmerksam zuhöre. Rücksichtsvolle Aufrichtigkeit und wirkliches Interesse an Ihnen und dem, was Sie mir erzählen möchten ist die Basis meiner Arbeit. Nur wer zuhören kann ist auch in der Lage mit Ihnen gemeinsam die für Sie richtigen Wege zu finden.

Vorher

Fast 30 Jahre als Erzieherin / Sozialfachwirtin / Sozialpädagogin
Während dessen entdeckte ich mehr und mehr meine Leidenschaft und auch meine Fähigkeit in der persönlichen Begleitung von Menschen. Was damals noch nebenberuflich war, ist heute der Mittelpunkt meiner beruflichen Tätigkeit.

Ich freue mich, Sie kennenzulernen

...und Sie als Einzelperson in Ihrem persönlichen Veränderungsprozess zu unterstützen.
Gerne biete ich mein Können sowie meine Seminare und Workshops auch in Ihrem Unternehmen oder in Ihrem Hotel für entspannungssuchende Gäste an.

So erreichen Sie mich