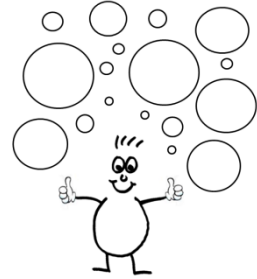


# Ein Tages Seminar – Selbsthypnose

Hast du dich vielleicht auch schon gefragt: Selbsthypnose und Hypnose wie geht das? Oder was ist Selbst-Hypnose eigentlich und funktioniert sie auch bei mir? Kann ich das lernen?



## Lerne jetzt die Selbsthypnose kennen und nutzen in einem Tages Seminar

**Selbsthypnose effektiv und wirksam – einmal erlernt, ist sie ein Leben lang vielseitig einsetzbar.**

Dieser Kurs kann dir die Kraft und die Energie geben zur Veränderung. Neue Wege des Denkens und des Handelns sind möglich.

### Der Nutzen eines 1 Tages Selbsthypnosekurses:

- ✓ **Selbsthypnose** erlernen und selber ausprobieren wie das geht
- ✓ Einen **schnellen und direkten Zugang zur Selbsthypnose finden**. Wo und wann immer du willst und direkt in den Alltag einbauen
- ✓ Die Möglichkeit haben, effektive **körperliche und mentale Veränderung** hervorzurufen
- ✓ Die Fähigkeit haben Stress wegschmelzen zu lassen um eine optimalere **Work-Life-Balance** zu haben
- ✓ **Limitierende Verhaltensmuster** erkennen, ändern oder direkt loswerden
- ✓ Ein **besseres Selbstgefühl** entwickeln
- ✓ Mal was Neues ausprobieren um gesteckte Ziele zu erreichen
- ✓ Lerne **mit dem eigenen Unterbewusstsein zu kommunizieren**
- ✓ Direkt erste Schritte machen: Rauchfrei werden, Gewichthsoptimierung, Beschleunigung von Heilungsprozessen, Schmerzkontrolle, Tiefenentspannung, usw.
- ✓ Eine Option mehr entwickeln um **glücklicher, erfüllter und gesünder zu leben**

**Oder noch besser:** Du bringst **dein eigenes Anliegen** mit in den Kurs und findest selbst Lösungen und Antworten! Gerade wenn du ein Thema hast, dass dich schon lange beschäftigt, **bringe es mit !!**

## Selbsthypnose kann jetzt deine Lösung sein, nutze sie!

### Aus dem Kursinhalt:

- Kurz die Geschichte und **historische Entwicklung der Hypnose und Selbsthypnose**
- **Selbsthypnose** wie geht das und **warum funktioniert sie**
- Die Selbsthypnose erfahren und **sich selbst hypnotisieren**
- Vorschläge für eigene Selbsthypnose Skripte. Einfach zu merken und umzusetzen
- Wie entwickelst du deine **eigenen lebensverändernden Selbsthypnosen**
- Detaillierte Selbsthypnose Anleitung
- Lerne die Sprache der Hypnose, **die Sprache des Unterbewusstseins**
- Eigene **Verhaltensstrategien erkennen, verändern und optimieren**
- Alte **ungewollte Gewohnheiten loswerden**, gewollte Gewohnheiten sich aneignen oder weiterentwickeln
- Umgang mit Problemen, Blockaden und Ängsten
- **Vitalität, Karriere und die eigene Zukunft voranbringen**
- Die unbewussten Ebenen von sich selbst kontaktieren und verstehen was abläuft
- **Geschickte Anregungen** und eigene Suggestionen auswählen um in **die eigene Selbsthypnose** einzubauen.

## Wer sollte an diesem 1 Tages Seminar Selbsthypnose mitmachen?

- Menschen, die sich schon mal gewünscht haben: **Wenn ich diese eine Sache an mir ändern könnte.**
- Teilnehmer, die bereits jetzt in sich wissen oder spüren, dass wenn ich die eigenen inneren Fähigkeiten oder die eigene Gedankenwelt geschickter einsetzen könnte, **die gewünschten Veränderungen möglich sind.**
- Und auch solche, welche sich fragen, wo diese inneren ungunstigen Programme herkommen.
- Und Menschen die bis hierher interessiert gelesen haben und sich für das Lernen der Hypnose und Selbsthypnose interessieren.

**Mit der Fähigkeit der Selbsthypnose hast du die Gelegenheit dich selbst in eine hypnotische Trance zu führen mit einem von dir selbst gewählten Thema oder Anliegen.**

Dieser Kurs erlaubt dir, weiterbringende fortschreitende Veränderungen in dein Leben zu holen. Zusätzlich kannst du das Vertrauen in deine Fähigkeiten wieder finden und fördern.

Entscheidend im Leben ist, wie man die Beziehung zu sich selbst nährt und pflegt!  
Die Selbsthypnose ist ein entscheidendes Tool hierfür.

**Es sind keine Vorkenntnisse für diesen Kurs nötig.  
Eine Investition von einem Tag in sich selbst, die sich sehr lohnt.**

**Seminartermin:** meist Sonntags, die aktuellen Daten findest du auf meiner **Webseite**  
**Seminardauer:** 9.00h bis ca. 17.00h, Mittagspause ca. 12.30h-14.00h  
**Kosten:** 320.- CHF (Spare je 20.- CHF, wenn ihr euch zu zweit anmeldet)  
**Seminarort:** **Gemeinschaft-Praxis Beckenhof, 2. Stock**  
**Beckenhofstrasse 1, 8006 Zürich**  
**800 Meter vom Hauptbahnhof Zürich**  
**Seminarleiter:** **Michael Schmidt, Hypnosetherapeut**  
Tel. 078 745 90 60  
michael@hypnose-seminare.ch



**Einfach verständliches Skript inklusive.  
Kleine Gruppen, daher oft schnell ausgebucht.**

**Lerne einfache, für jeden leicht umsetzbare Schritte, die du zu Hause oder im Alltag jederzeit anwenden kannst – Ein Leben lang.**

Egal ob du bereits Vorkenntnisse über Hypnose oder Selbsthypnose hast oder schon das eine oder andere Ähnliche in deinem Leben kennenlernen durftest, **sich einen Tag intensiv mit Selbsthypnose zu beschäftigen, kann dich weiterbringen** – und dies in die selbst gewünschte Richtung.

Gerade wenn sich dein derzeitiger Zustand oder deine Lebenssituation nicht im Optimum befindet, kann die Selbsthypnose ein klug gewählter erster Schritt zur Veränderung sein. und kann sehr viel in deinem Leben zum Guten verändern und optimieren.

**Melde dich jetzt frühzeitig für das nächste Selbsthypnose Seminar an und kontaktiere mich oder buche deine Teilnahme direkt auf meiner Webseite: hypnose-seminare.ch**