

Acht mal Achtsamkeit & Selbsthypnose

Achtsamkeit auf der einen und Selbsthypnose auf der anderen Seite sind wie yin und yang, wie zwei Gegensätze, die in der Mitte miteinander verschmelzen. Durch Achtsamkeitsmeditation können wir loslassen, Akzeptanz entwickeln und tiefe Zufriedenheit erfahren.

Achtsamkeitsmeditation ist in ihrem Ursprung ein spiritueller Weg und ist z.B. im Zen und auch in der christlichen Mystik zuhause.

Durch Selbsthypnose nehmen wir Kontakt mit unserem Unbewussten auf, können alte Gewohnheiten ablegen, die Muster des guten Gelingens annehmen und unsere Ziele erreichen. Achtsamkeit und Selbsthypnose ergänzen einander auf wundervolle Weise. Um uns weiter zu entwickeln müssen wir zunächst erkennen, wer wir sind, wo wir stehen und uns wertschätzend annehmen.

Viele unserer Konditionierungen, unserer Angewohnheiten nehmen wir gar nicht wahr. Wir funktionieren wie im Autopiloten-Modus.

Die Achtsamkeit hilft uns, zu erkennen, was wir tun, wie uns unsere Angewohnheiten steuern.

Wenn wir dann Selbsthypnose praktizieren, ist es leicht, diese Angewohnheiten abzulegen. Wir finden einen besseren Umgang mit den Dingen, die uns früher belastet haben. Selbsthypnose ist eine wunderbare Hilfe, wenn wir mehr Achtsamkeit im Alltag leben wollen.

Beide zusammen führen in die Stille, die Ruhe; in die Gelassenheit.

Acht mal Achtsamkeit & Selbsthypnose

Dein Kurs kommt zu Dir. Wir treffen uns via Zoom. Damit genügend Raum für Jede und Jeden zur Verfügung steht, können maximal zehn TeilnehmerInnen dabei sein.

Acht mal Achtsamkeit & Selbsthypnose

Achtsamkeit:

- praktizieren der Achtsamkeit
- wir üben verschiedene Formen der Achtsamkeit, wie Atem-Achtsamkeit oder das Betrachten des Geistes

Erlernen der Selbsthypnose:

- Einleitungstechniken
- Anwenden eigener Suggestionen in der Hypnose und posthypnotischer Suggestionen für danach

Themen je nach Wünschen im Kurs:

- Umgang mit Ängsten wie Flug-, Zahnarzt- oder Redeangst
- Ein- und Durchschlafen wieder erlernen
- Abnehmen
- vom Raucher zum Gesund-Atmer werden
- Umgang mit Schmerzen

Zeit: Jeden Dienstag, 19:00-21:00 Uhr, von 06.09.2022 - 25.10.2022

Kosten: € 195,-

Kontakt: Mag. Thomas Hill, +43660/2039360, office@hill-hypnosens.at, www.hill-hypnosens.at