



„Acht mal Achtsamkeit & Selbsthypnose via Zoom“

Jeden Dienstag von 7. Mai - 25. Juni 2024

Achtsamkeit:

- praktizieren der Achtsamkeit
- wir üben verschiedene Formen der Achtsamkeit, wie Atem- und Bewegungs-Meditation oder das Betrachten des Geistes, das reine Gewahrsein schauen.

Erlernen der Selbsthypnose:

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

Themen je nach Wünschen im Kurs:

- Kommuniziere mit deinem Unbewussten
- nutze deine unbewussten Ressourcen, um deine Ziele zu erreichen.
 - Ein- und Durchschlafen wieder erlernen
 - Abnehmen
 - vom Raucher zum Gesund-Atmer werden
 - Umgang mit Schmerzen
 - Überwinden von Ängsten

Zeit: Jeden Dienstag via Zoom, 19:00-21:00 Uhr, von 07. Mai - 25. Juni 2024

Kosten: € 200,-

Kontakt: Mag. Thomas Hill, +43660/2039360

Anmeldung direkt bei mir: office@hill-hypnosen.at oder über das Formular auf der Website: <https://www.hill-hypnosen.at/ausbildung/kurse>

Ich freue mich, wenn Du dabei bist!

Liebe Grüße Thomas