



Wann warst du das letzte Mal so richtig erstaunt?

Staunen entsteht, wenn wir achtsam innehalten und die Einzigartigkeit jedes Augenblicks wertschätzen.

Wissenschaftliche Studien zeigen: Staunen kann den Spiegel entzündungsfördernder Zytokine senken, wodurch Stress reduziert und chronischen Krankheiten entgegengewirkt wird. Gleichzeitig fördert es positive Emotionen wie Mitgefühl und Dankbarkeit – beides zentrale Faktoren für unser Wohlbefinden.

Interessanterweise bestätigen moderne Forschungen, was Mystiker und spirituelle Lehrer schon seit Jahrhunderten lehren: Wenn wir im Hier und Jetzt verweilen, lösen sich Stress und Anspannung wie von selbst. Wir entwickeln mehr Akzeptanz – für uns selbst und für andere. Dieses Wissen findet sich sowohl in der Achtsamkeitsmeditation als auch in der Selbsthypnose wieder. Beide Wege eröffnen uns ein tieferes Verständnis und ein erweitertes Bewusstsein.

- **Achtsamkeit** hilft uns, loszulassen, Akzeptanz zu entwickeln und tiefe Zufriedenheit zu erfahren. Selbst inmitten von Hektik können wir durch sie innere Ruhe bewahren.
- **Selbsthypnose** ermöglicht uns, mit unserem Unbewussten in Kontakt zu treten, alte Gewohnheiten loszulassen und neue, förderliche Muster zu verankern. So können wir unsere Ziele mit Leichtigkeit erreichen.

Achtsamkeit und Selbsthypnose ergänzen sich auf wundervolle Weise – sie schenken uns Gelassenheit, Klarheit und die Fähigkeit, das Leben bewusster zu gestalten.

Acht mal Achtsamkeit & Selbsthypnose

Achtsamkeit:

- praktizieren der Achtsamkeit
- wir üben verschiedene Formen der Achtsamkeit, wie Atem-Achtsamkeit, Bewegungsmeditation 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

Zeit: Jeden Dienstag, 19:00-21:00 Uhr, von 01. - 29. April & 13. - 27. Mai 2025

Kosten: € 200,-

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

Und wenn du Achtsamkeit noch intensiver in deinen Alltag integrieren möchtest, könnte mein **Achtsamkeits-Tagebuch** genau das Richtige für dich sein! Dieses Tagebuch begleitet dich liebevoll dabei, Dankbarkeit zu üben, Meditationen zu reflektieren und Inspiration für mehr Achtsamkeit zu finden.

👉 Hier erhältlich auf Amazon: [Achtsamkeits-Tagebuch ansehen](#)