

Vorträge



Für Körper & Seele & Geist
Natur...Heil...Praxis

Heilhypnose (Hilflos Hypnose)
Klassische Homöopathie
Anthroposophische Medizin
Herz-Kreislauf - u. Nervenphysik
Hochfrequenz-Ozon-Therapie
Infusionstherapien
Viszerale Osteopathie
Ausleitungsverfahren
Herz-Kreislauf
Dorn, Breuss



Jürgen W. Schulz
Heilpraktiker (Dipl. Ing.)
26427 Stedesdorf
Margens 6
(zwischen Eens und
Neuhartingersteil)
Tel. 04971 / 924 816 5
hp@jwschulz.de
www.jwschulz.de

Selbsthypnose – **Übungsabend** – Lernen und Anwenden.

Selbsthypnose: *Die Kraft des Unbewussten entdecken*

In der hektischen Welt von heute suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, Stress abzubauen, Ängste zu überwinden und ihr Wohlbefinden zu steigern. Eine Methode, die immer mehr gefragt ist, ist die Selbsthypnose. Sie verspricht, positive Veränderungen im Leben herbeizuführen.

Die **Vorteile**

- kann alleine durchgeführt werden, in einem entspannten Zustand, der ähnlich ist, wenn man in Tagträumen versinkt.
- Stressabbau: Stresshormone können reduziert und ein Gefühl der Gelassenheit gefördert werden.
- Angstbewältigung: Ängste reduzieren, sei es vor Prüfungen, öffentlichen Reden oder anderen belastenden Situationen.
- Schmerzmanagement: ergänzende Methode zur Schmerzlinderung.
- Verbesserung der Schlafqualität: Einschlafen und Durchschlafen können verbessert werden

Obwohl Selbsthypnose für die meisten Menschen sicher ist, sollte sie unter Anleitung eines erfahrenen Hypnosetherapeuten gelernt und geübt werden, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

So können durch die Nutzung der Kraft des Unbewussten positive Veränderungen herbeigeführt werden, die das Leben auf vielfältige Weise bereichern können.