

Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht

Aktivieren Sie mit Selbsthypnose Ihre mentalen Kräfte. Lernen Sie mit der Kraft der Gedanken sich in einen tiefen, entspannten Zustand zu versetzen, wo das Unterbewusstsein besonders empfänglich ist für positive Veränderungen. So wird es Ihnen leicht fallen, mit viel Motivation Schritt für Schritt, Ihr Abnehmziel zu erreichen und ihr überflüssiges Gewicht loszuwerden.

An diesem Tagesworkshop lernen Sie in Theorie und Praxis, Probleme rund um das Gewicht zu erkennen und zu verändern. Sie erfahren, wie Sie aus eigener Kraft mit Hilfe der Hypnosetechniken ihr lang ersehntes Gewichtsziel erreichen und neue Gewohnheiten erfolgreich im Alltag integrieren können.

Kursinhalte

- Einführung in die Selbsthypnose
- Tipps rund um das Abnehmen
- Wichtige Infos zu Ernährung und Stoffwechsel
- verschiedene Hypnosetechniken
- loslassen und verändern von Gewohnheiten
- Glaubensmuster erkennen und verändern
- Blockaden lösen
- Affirmationen zum Wohlfühlgewicht
- Umgang mit Stress
- usw.

Erreichen Sie Ihr Gewichtsziel leichter und nachhaltiger mit mentaler Kraft!



Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht

Datum: 17. Oktober 2020

Zeit: 9.30 bis ca. 17.00 Uhr

Ort: Hotel Rheinfelderhof
Hammerstrasse 61, Basel

Kosten: CHF 260.- inklusiv CD und ein Vertiefungsabend (Termin nach Absprache)



Wegbeschreibung mit ÖV ab Basel SBB Tram Nr. 2 Richtung Riehen/Eglisee, Haltestelle Wettsteinplatz od. Messeplatz, oder mit Tram Nr. 1, 6, oder 14: Haltestelle Clarasstrasse. Aufgrund beschränkter Parkmöglichkeiten (nur blaue Zone) empfehlen wir die Anreise mit dem ÖV.

Anmeldung / Kursleitung

bis 10. Oktober 2020 (begrenzte Teilnehmerzahl)

Gaby Studer, Kinesiologin, Hypnose-Coach
Riehenstrasse 82, 4058 Basel
061 681 52 85
gaby-studer@bluewin.ch
www.gabystuder.ch

Regina Helfenstein, Kinesiologin, Hypnose-Coach
Schlattweg 16, 4143 Dornach
061 701 58 51
info@reginahelfenstein.ch
www.reginahelfenstein.ch

