

GEWICHTSREDUKTION mit der modernen Hypnose

Hypnotherapie nach Milton Erickson

In der therapeutischen Hypnose und speziell geeigneter Selbsthypnose-Techniken werden unbewusste Fähigkeiten mobilisiert und vermittelt

Mit dieser Technik **gewinnen Sie**, statt auf etwas zu verzichten. Dafür identifizieren wir zuerst die Bedürfnisse, die Sie bisher durch das Essen befriedigt haben. Wir analysieren typische Situationen und entwickeln dann gemeinsam mit Ihrem Unbewussten neue Möglichkeiten des befriedigenderen Umgangs mit solchen Essens-Situationen. Diese Aktivierung eigener Ressourcen umfasst auch solche, die unterbewusst gelagert sind. Dadurch kann der Persönlichkeitsteil, der für das Essverhalten zuständig ist, erreicht und für die Lösung genutzt werden.

Mit der konstruktiven Einbeziehung des Unbewussten ist die hypnotherapeutische Methode von Milton H. Erickson eine gute Wahl auf tiefsitzende Muster zu reagieren. Mit den Möglichkeiten der Hypnotherapie können wir auf diese Muster zugreifen und nachhaltig fördern. Dies erleichtert die Umstellung und hilft, die neuen Essensgewohnheiten beizubehalten.

Was kommt auf Sie zu?

Sie müssen hier keiner Diät folgen, Sie entscheiden Ihr Ernährungsprogramm. Die Hypnose unterstützt Sie in der Umsetzung.

- Sie erhalten ihre persönliche Hypnosesitzung auf Tonband
- Eigene Muster erkennen durch persönliches Gespräch und Beobachtungsbogen
- Ernährungstipps: Sie erhalten eine Zusammenfassung von Ernährungsstudien und entscheiden für sich, welchen Weg Sie einschlagen.

Zeitaufwand und Kosten:

Einzelsitzung: Ich arbeite in 5 Sitzungen. Erste Sitzung (90 Minuten zu 143.-); 3 Folgesitzungen (50-60 Minuten) jeweils 95,-- Euro und eine weitere Sitzung von 90 Minuten ist 6 Monate nach der Beendigung geplant. Das Honorar von € 570.- ist beim ersten Termin zu begleichen.

In der Gruppe: Diese startet ab 3 TeilnehmerInnen: Erste Sitzung: Eine Doppeleinheit von 100 Minuten € 170.-, 2 Einzelsitzungen zu 50 Minuten a´95.-, 2 Sitzungen in der Gruppe zu 50 Minuten a´€ 65.-, Das Honorar von € 530.- sind beim ersten Termin zu bezahlen.