

Der Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht

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 und Tricks rund um das Abnehmen
- Wichtige Infos rund ums Abnehmen
- 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: noch offen

Zeit: 9.30 bis ca. 17.00 Uhr

Ort: Basel

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

Anmeldung / Kursleitung

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

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

