

Selbsthypnose bei Ängsten! Ein wirkungsvolles Instrument!

Kennen Sie das?

- Eine wichtige Präsentation steht an und Sie haben Angst, dass Ihnen die Stimme versagt.
- Sie sollen einen Kollegen zu einer großen Veranstaltung begleiten, aber allein der Gedanke daran führt dazu, dass Sie lieber zu Hause bleiben möchten.
- Es ist Ihnen unangenehm oder fast unmöglich im Mittelpunkt zu stehen, öffentlich zu sprechen, von anderen Menschen (z.B. auch Vorgesetzten und Kollegen) beobachtet oder bewertet zu werden.
- Bestimmte Objekte oder Situationen, z.B. das Fliegen, eine bevorstehende Prüfung, enge Räume, Tiere oder Insekten lösen immer wieder Angst in Ihnen aus.
- Sie machen sich schon seit längerem große Sorgen – über den Job und Ihre Zukunft, Ihre Finanzen, Ihre Gesundheit, das Wohlergehen der Familie.
- Ihr Körper reagiert mit psychosomatischen Symptomen wie z.B. Rückenschmerzen oder mit Schlafstörungen, Beklemmungsgefühlen, Herzrasen, Schweißausbrüchen.

**Sie spüren, dass eine Veränderung dringend notwendig ist! Sie brauchen eine Lösung!
Ein wirkungsvolles Mittel gegen Ihre Ängste!**

Kommen Sie in unser Seminar „Keine Angst vor der Angst“

Samstag, den 28.10.2017 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kosten 189,- € p.P. (inkl. Mittagessen und Getränke)

Teilnehmer maximal 6 Personen

Dozentin Dagmar Jentz

In unserem Tages-Seminar „**Selbsthypnose bei Ängsten**“ helfen wir Ihnen zu erkennen, dass die Überwindung der Angst mit einem Umdenken, neuen inneren Bildern und/oder einer persönlichen Weiterentwicklung verbunden ist. Sie können die Angst nicht löschen, denn sie ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Aber Sie können lernen, anders mit ihr umzugehen.

Unser Workshop vermittelt Ihnen einen Selbstbehandlungsansatz, mit dem Sie Ängste und Phobien abbauen können. Der Fokus liegt auf einem Selbsthypnose-Training, das ausführlich dargestellt und individuell eingeübt wird.

Besuchen Sie unseren Vortrag im Sasel-Haus am 10.10. 2017 um 19.00 Uhr.

Anmeldung und Information

info@psycheundgesundheit.de

Tel. 040 – 536 70 449 oder mobil 0172 77 27 791