

# Hypnose

Durch die Hypnose wird Dein Unterbewusstsein wieder dem Tagesbewusstsein näher gebracht.

Die Hypnose strukturiert im Unterbewusstsein Informationen neu. Dies kann zu Veränderungen von Gewohnheiten und veränderten Lebenswahrnehmungen führen.

Wie eine Hypnose sich genau auf einen Einzelnen auswirkt ist sehr unterschiedlich und kann nie genau vorher bestimmt werden. In fast allen Fällen tritt für eine gewisse Zeit Ruhe & Entspannung ein.

In meiner Praxis finden ausschließlich Leer-Hypnosen statt. Dies bedeutet, dass ich das Unterbewusstsein nicht "neu" mit einem "Ersatz" programmiere. Wie dies oftmals bei Raucherentwöhnungen geschieht.

Eine Leer-Hypnose führt einzig eine Ruhe & Entspannung herbei und knüpft das Unterbewusstsein wieder an das Tagesbewusstsein an.

Hierdurch können sich Veränderungen auf allen Lebensbereichen ergeben.

## **Ablauf:**

Während der Hypnose liegst Du bequem auf einer Liege.

Die Hypnosesitzung dauert ca. 60Minuten, die Hypnose selbst meist 40Minuten. Wer Hypnose als einen Weg seiner Therapierung wählt, sollte sich bewusst sein, dass regelmäßige Sitzungen in größeren Abständen sinnvoll sind.

Namaste

Jasmin Faelens