

Anwendungsgebiete der Hypnose

Die selbstorganisatorische Hypnose erzielt nachweislich große Behandlungserfolge bei:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstentfaltung
- Leistungssteigerung
- Erfolgsmanagement
- Stressbewältigung
- Gewichtsreduktion
- Raucherentwöhnung
- Beziehungsproblemen
- Traumatischen Erlebnissen
- Migräne
- Allergien
- Phobien
- u.v.m.



Kontakt

Bei Fragen und für eine Terminvereinbarung kontaktieren Sie mich gerne unter:

Tel: 0621-5879772
Mobil: 0174-3097568
E-Mail: mail@geh-in-dich.de

Termine ...

... zu Entspannungs- und Meditationskursen sowie meine Angebote zu Hypnose finden Sie auf meiner Webseite:

www.geh-in-dich.de

Praxis

G7, 22
68159 Mannheim

Straßenbahn-Haltestellen in der Nähe

Dalbergstraße (100 m) | Linie 2
Rheinstraße (500 m) | Linie 2, 6
Marktplatz (650 m) | Linie 1, 3, 4, 5, 7, 14

Katja 
Lehmann
Entspannung | Meditation | Hypnose

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

- Entspannungskurse
- Meditationskurse
- Hypnose

Entspannung

Unser Körper braucht **Anspannung** und **Entspannung** – zu gleichen Teilen.

Anspannung ist wichtig für unseren Organismus, damit seine Fähigkeiten und Fertigkeiten gefordert werden und er sich weiterentwickeln kann.

Entspannung ermöglicht unserem Organismus

- lebensnotwendige Regenerationsprozesse
- die Ausschüttung von Glückshormonen
- Verbesserung der Immunabwehr
- Verbesserung von Reparaturprozessen (z.B. Wundheilung) ...

Anspannung und Entspannung sollten sich in einem **gleichmäßigen Rhythmus** abwechseln. Diese Balance führt zu Gesundheit und Zufriedenheit.

Jeder Mensch hat einen **individuellen Zugang** zu sich selbst und so auch zu der Art und Weise, wie er entspannt.

In meinen **Entspannungskursen** lernen Sie unterschiedliche Entspannungstechniken kennen und finden so **Ihren eigenen Weg zu mehr Entspannung**.

Meditation

Entspannung und **Meditation** haben viele Parallelen.

Meditation beginnt mit einer kleinen Entspannung, geht aber über den Entspannungszustand hinaus.

Das Ziel einer Meditation ist es, in einem Zustand von **fokussierter Aufmerksamkeit** sich selbst zu beobachten: die eigenen Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Empfindungen.

Dabei kann Meditation zu einer **spirituellen Erfahrung** werden.

Man kann Meditation aber auch zu einer regelmäßigen **Achtsamkeitsübung** nutzen, durch die man lernt, im Hier und Jetzt zu bleiben.



Der Zugang zu **Meditation** und ihrer **Wirkweise** ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Erfahren Sie mehr über **Ihren persönlichen Zugang** in meinen **Meditationskursen**, in denen Sie verschiedene Meditationstechniken erlernen können.

Selbstorganisatorische Hypnose

Der Begriff **Hypnose** bezeichnet einen sogenannten Trance-Zustand und gleichzeitig auch die Methoden, diesen zu erreichen.



In einer **Trance** hat man in der Regel eine **fokussierte Aufmerksamkeit** bei gleichzeitiger **Entspannung**. Der Verstand, der im Alltagsgeschehen sehr dominant sein kann, tritt in den Hintergrund. Dies ermöglicht den Zugang zur **Gefühlswelt** und zum **Unbewussten**.

Im Kontakt mit Ihrem Unbewussten können Sie gemeinsam mit mir als Therapeutin einen **individuellen Lösungsweg** für Ihr persönliches Anliegen erarbeiten. In Einzelsitzungen erlernen Sie bei mir hierfür verschiedene Techniken, die Sie für Ihre **Selbstentwicklung** nutzen können.

Diese besondere Herangehensweise nennt man **selbstorganisatorisch** und sie unterscheidet sich grundsätzlich von der klassischen Hypnose.