

# In 3 Schritten zu mehr Gesundheit mit Selbsthypnose!

Online-kurs



Deine  
Vorteile:

Du lernst, wie Du mit Hilfe der Selbsthypnose ganz einfach Deine Gesundheit fördern kannst.  
Du wirst spüren, wie es ist, in diesem wunderbaren Zustand der Selbsthypnose zu sein und sich einfach zu erholen und Energie zu tanken - wie in einem Kurzurlaub.

Bist Du neugierig auf diesen Kurs?

- Wir besprechen: Was ist Hypnose und was ist Hypnose nicht?
- Du lernst, was das vegetative Nervensystem ist, und warum Entspannung so wichtig ist.
- Du erfährst, wie und warum Hypnose auch immer mehr in Spitälern angewendet wird.
- Du bekommst ein Modell, wie das Unterbewusstsein funktioniert.

- Du lernst, einfache Wege, in den entspannten Zustand der Hypnose zu kommen und wie Du Selbst-Hypnose für Dich ganz persönlich nutzen kannst.
- Wir besprechen: Was können wir jetzt und heute ganz konkret für mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden tun?

---

Wann? 1. Juni, 8. Juni. Und 15. Juni 2021  
Jeweils am Dienstagabend 3x von 20.00 Uhr bis 21.45 Uhr.

---

Wo? Ganz bequem bei Dir zu Hause, der Zoom- Link wird Dir nach der Anmeldung per Mail gesendet.

---

Was mitbringen? Neugierde, Lust etwas Neues zu lernen und erfahren, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte oder ein bequemes Sofa. Und natürlich ein Handy, Tablet oder Laptop, Kopfhörer, Ladekabel, ev. Schreibzeug

---

Kosten? 120.- CHF. für 3 x am Abend bezahlbar per TWINT, (078 603 66 10) oder auf CH67 0839 5044 0571 9813 6 Spar- und Leihkasse Bucheggberg AG, 4584 Lütterswil, bis zu ersten Kursdatum.

---

Anmeldung: Anmeldung und weitere Infos auf [www.hypno-works.ch](http://www.hypno-works.ch) oder [franziska@hypno-work.ch](mailto:franziska@hypno-work.ch) oder unter der Nummer 078 603 66 10

---

Kursleitung: Franziska Fankhauser, Hypnose und Coaching bei Hypno-works, Pflegefachfrau HF, Berufsschullehrerin

*Ich freue mich auf Dich,*

*herzliche Grüsse Franziska*