



Zentrum für
Arbeitspsychologie und
Gesundheitsprävention

Mag. Dr. Elisabeth Unterweger
info@die-psychologin.net
+43 (0) 676 707 35 05



Seminarbuchung:

+43 676 707 35 05

info@die-psychologin.net

„Selbsthypnose“

Selbst initiierte Trance für mehr Leichtigkeit

Selbsterfahrungsseminar

„Was dem Menschen leicht wird, pflegt er gern zu tun“ (Hermann Ludwig Ferdinand von Helmholtz)

„Du kannst Dich nicht finden, wenn Du in die Vergangenheit gehst. Du findest Dich selber in dem Du in die Gegenwart kommst“ (Eckhart Tolle)

In traumhaftem Ambiente der Kvarner Bucht unterstützen wir Dich dabei die Stimmigkeit zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmung u.a. durch Bilder zu erlangen.

„Es ist niemals das Phänomen an sich, das wirkt. Es ist immer die Bedeutungsgebung und die Beziehung, die wir zum Phänomen selbst einnehmen.“ (Dr. Gunther Schmidt)

Was bringt Dir die Selbsthypnose?

- Die Stimmigkeit zwischen Körper, Geist und Seele
- Entspannung
- Autosuggestionen und Imagination
- Persönliche Stärken fühlen und sehen
- Motivation erhöhen
- Ziele mit Leichtigkeit erreichen
- Aus der Fülle des Unterbewussten schöpfen

„Selbsthypnose“ – DAS PROGRAMM

Eine gelungene Kombination aus Wissensvermittlung, bewusstseinsweiternde Übungen, erlebnisorientierten Erfahrungen wie z. B. Achtsamkeitsübungen, körperliche und geistige Entspannung, geistige Reisen und Reflexion wird Dich aufladen und mit neuen Einsichten stärken.

„Energy flows, where attention goes“ (Milton Erickson)

Wann: 24.04. – 26.04.2020 und 18.09. – 20.09.2020

Wo: Kroatien/Crikvenica im Hotel Kvarner Palace

“Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.”(Aristoteles)

Zielgruppe: Alle Menschen, die sich eine Auszeit in traumhafter Umgebung am Meer gönnen möchten um Körper und Geist in Einklang zu bringen, Zielen ein Stück näher zu kommen und die eigene Persönlichkeit zu stärken und weiterzuentwickeln.

Methoden: Kurzinputs, Einzel- Gruppenarbeiten, Demonstrationen, praktische Übungen, geführte Mentalreisen und Trancen.

Einzelcoaching ist im Anschluss nach Vereinbarung möglich!

„Ein Problem ist die Differenz zwischen aktuellen Zustand und Wunschzustand “ (Gunther Schmidt)

Dr. Elisabeth Unterweger und ihr Team freuen uns auf gemeinsame genussvolle, bereichernde Tage in der Kvarnerbucht.

Veranstalter: **ZAG** Zentrum, für **A**rbeitspsychologie und **G**esundheitsprävention
Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Durchführung, TeilnehmerInnenanzahl: 8 – 16, Dresscode: bequeme Kleidung, Seminarkosten: Euro 495,- zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Im Hotel Kvarner Palace**** sind Zimmer für die Veranstaltung reserviert, das Team berät Sie gerne unter: <http://www.kvarnerpalace.info> oder unter Tel.: 00385 / 51 / 38 06 00