



Selbsthypnose-Kurse: Folgemodule

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement
(auch online über Zoom möglich)

Mittagstermine

Thema: Mini-Ferien im Home-Office

Wir starten mit einer Selbsthypnose-Anleitung, welche dich in Ferienstimmung bringt. Um kurz abzutauchen, zu geniessen und aufzutanken.

Thema: Less stress

Mit dieser Selbsthypnose-Anleitung kannst du deine bisherigen Stress-Erfahrungen und -Muster nutzen, um herausfordernde Situationen künftig gelassener und wirksamer anzugehen.

Thema: Besser kommunizieren

Diese Selbsthypnose-Anleitung kann dir helfen, besser zu kommunizieren. Sie baut auf der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg auf und hilft dir, dessen Grundsätze zu verankern.

Abendtermine

Thema: Besser Schlafen

Finde in dieser Selbsthypnose Ideen für einen tiefen, ruhigen und erholsamen Schlaf.

Thema: Gesundheit und Lebenskraft festigen

Tauche ein in deine lebendigsten Erinnerungen voller Kraft und Vitalität und aktiviere damit deine Lebenskräfte.

Thema: Etwas Magie für Körper und Geist

Bade in diesem Abschlusstermin in einer magischen Quelle und finde damit Entspannung und Stärkung für Körper und Seele.

Entstanden im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz im Jahre 2022.