



# *Abnehmen: leicht gemacht*

Be in  Balance

Hypnose und  
Komplementärmedizin

Beatrice  
Lorenz

## Abnehmen: leicht gemacht!

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Sicher hast du diesen Spruch auch schon mal gehört und weisst das auch, doch es bleibt einfach im Hirn und man kann den heiss ersehnten Wunsch nicht mental und körperlich umsetzen.

Deshalb möchte ich dir eine Stütze sein und mit effektiven Methoden und meinen beruflichen, wie persönlichen Erfahrungen und wertvollen Tipps, so wie der von mir angeleiteten Hypnose und für dich dann auch erlernten Selbsthypnose zu deinem Wohlfühlgewicht begleiten. Einzige Voraussetzung: Du musst es tun. Durch **Wille-Vertrauen-Glauben**, grosser **Disziplin** und Durchhaltevermögen bist du deinem Ziel näher! Möglich machen kannst du es durch die Hypnose und der positiven Affirmation. Es verhilft dir besser durchzuhalten. Du wirst sehen, dass nach und nach die Pfunde purzeln und um so mehr es dies tut, umso grösser wächst die Selbstmotivation und du wirst es dann auch alleine schaffen! Entscheide dich aber jetzt für diesen Start, ansonsten wird es immer mühsamer. Die beste Entscheidung **ever!**

**Dein Gewinn:** Mehr **Selbstbewusstsein**, **Gesundheit**, **positive Ausstrahlung** nach aussen und Vitalität in so vielen Belangen.

**Konzept:** Abnehmen in einer Kleingruppe

- Der Gruppenkurs ist kostengünstiger als die Einzeltherapie
- Höhere Motivation unter Gleichgesinnten

**Kosten:** 2 Abende pauschal CHF 250.–

Hilfreich und für die Ausdauer können **weiterführende Abende** für je CHF 50.– gebucht werden.

**Ort:** Heilpädagogische Schule, Scheidgasse 19, 3612 Steffisburg

**Zeit:** Di, 19.15 – ca. 20.45 / 1 – 1.5 Std. (genügend Parkplätze vorhanden)

Sollte ein Trauma oder persönlich einschränkende Geschichte die Ursache für eine Blockade sein und dadurch ein positives Resultat ausbleibt, ist eine Einzeltherapie in meiner Praxis möglich. Siehe Preise und Konditionen auf der Website: [www.hypnose-lorenz.ch](http://www.hypnose-lorenz.ch)



Anmeldung unter: Hypnose und Komplementärmedizin | Beatrice Lorenz  
+41 (0) 79 834 01 31 | [www.hypnose-steffisburg.ch](http://www.hypnose-steffisburg.ch) | [lb.beinbalance@tctnet.ch](mailto:lb.beinbalance@tctnet.ch)

## Ablauf der Abende

### 1. Abend:

- Warum nehmen wir zu, Ursachen und Wirkung?
- Stressmodell und hormonelle Beeinflussung
- Bewegung
- Ernährung
- Endlos-Spirale: Täglich grüsst das Murmeltier
- Unsere eigene Haltung dazu
- Gruppenshypnose
- Affirmationen
- Hausaufgaben, Übungen

### 2. Abend:

- Austausch der Erfahrungswerte seit dem letzten Treffen
- Gruppenshypnose
- Erlernen der Selbsthypnose
- Affirmationen und deren Speicherung, Anker
- Audio wird für die Übungen Zuhause abgegeben

### Weitere Abende:

Freiwillige Weiterführung – offene Gruppe, Motivations- und Selbsthilfe Training

Kursleiterin: Beatrice Lorenz

Diplomiert und zertifiziert als Psychiatrieschwester, Psychotherapeutin, Körpertherapeutin, APM, Hypnose und Wingwave-Therapeutin, Dozentin und Trainerin für Autogenes Training, Systemischer Coach, Bachblütentherapeutin u.v.m. (teilweise bei Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannt)

Seit vielen Jahren selbstständig erwerbend in eigener Praxis, Unterricht und Weiterbildungen in diversen Gebieten.