

Be in Balance

Hypnose und
Komplementärmedizin

Beatrice
Lorenz

Angst-Frei-Seminar

Angst-Frei-Seminar

Tageskurs Samstag

Zeit: 9.00 – 17.00 Uhr (kurze Mittagspause)

Kosten: CHF 500.– plus Skript

Ort: 3612 Steffisburg

(Anmeldung auf der Webseite oder per Telefon, Teilnehmerzahl begrenzt)

Lass Dich nicht mehr von Deinen Ängsten blockieren!
Dieses Seminar kann Dir erfolgreich helfen: Mach den Schritt und sei mutig: Dein Gewinn:

Angst-Frei-Sein: um das Leben zu geniessen.

Hast du Ängste? Diese können ganz verschiedener Natur sein: z. B. Platzangst, Angst vor alleine sein, vor Spinnen, Lift fahren und vieles mehr. Es gibt eine Vielzahl von Ängsten. Möchtest du frei sein von all diesem Druck, dann ist dieses Seminar gerade richtig für dich. Vielleicht begleitest du auch jemanden, welcher unter diesen Ängsten leidet und du möchtest hilfreich unterstützen, dann kannst auch du viel lernen.

Angst blockiert und lähmt. Ressourcen die eigentlich vorhanden wären, können in wichtigen Momenten nicht abgerufen werden. Doch Angst hat einen Grund und kann auch nützlich sein, dafür wurden früher einmal Ursachen geschaffen. Wahrscheinlich hat es Dich früher vor etwas beschützt, kann jetzt aber als lähmend und hinderlich in deinem Leben empfunden werden.

Eine Seminarteilnehmerin schreibt: «Durch Erkennung und Auflösung der Muster, wurde es für mich wieder möglich, befreit und glücklich in meinem Leben vorwärts zu gehen. Ich bin sehr dankbar die Möglichkeit gehabt zu haben, diesen tollen Kurs zu besuchen.» (Anna K., Bern)



Anmeldung unter: Hypnose und Komplementärmedizin | Beatrice Lorenz
+41 (0) 79 834 01 31 | www.hypnose-steffisburg.ch | lb.beinbalance@tinet.ch

Seminarinhalt:

- Wie entstehen Ängste, Ursachen, Erscheinungsformen
- Einblick was Physiologisch bei uns «abgeht», wenn wir in einem Ausnahmezustand geraten. Wozu brauchen wir Ängste
- D.h Fundiertes Wissen in Anatomie, Hirntätigkeit (Neurobiologisches Wissen) Embodiment
- Selbsthilfeanleitungen und Methoden: Befreiung von Ängsten
- Erlernen von Handwerkszeug, die du bei Angstsituationen anwenden kannst oder besser, nie mehr mit Angst reagieren musst
- welche Hilfsmittel können unterstützen

Angewandte Methoden:

- Erlernen der Selbsthypnose, angeleitete Hypnose
- Autogenes Training Oberstufe
- Arbeiten mit Suggestionen, Trigger, Gedankenhygiene
- EFT, EMDR, Achtsamkeitstraining(BMSR), Neurolinguistisches Programmieren, NLP, Bilaterale Hemisphärenstimulation, u.v.m
- Workshop-Kontext

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-Zusatzversicherung anerkannt)

Seit vielen Jahren selbstständig erwerbend in eigener Praxis, unterrichtet und gibt Weiterbildungen auf diversen Gebieten.