

# Workshop

## Selbsthypnose

**Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte!**  
**Setzen Sie die mentalen Kräfte frei!**  
**Nutzen Sie die Kraft der Gedanken!**  
**Optimieren Sie Ihre Leistungen!**

### Anwendungsbereiche:

- ✚ Abnehmen
- ✚ rauchfrei werden
- ✚ Schlafstörungen
- ✚ Lebensziele fokussieren und erreichen
- ✚ körperliche und geistige Leistungssteigerung
- ✚ Überwinden von Ängsten (Prüfungsangst, Flugangst, Platzangst usw.)
- ✚ Selbstbewusstsein stärken
- ✚ Stress abbauen
- ✚ usw.



- ✚ **Selbsthypnose** ist eine wundervolle Technik, womit Sie selbst ohne fremde Hilfe effizient an sich arbeiten können. Sie ist leicht erlernbar und lässt sich sofort und erfolgreich im Alltag umsetzen.
- ✚ Mit Selbsthypnose lernen Sie sich effektiv in einen tiefen, entspannten Zustand zu versetzen, wo das Unterbewusstsein besonders empfänglich ist für positive Veränderungen.
- ✚ Mit der Selbsthypnose können Sie wirksam Stress abbauen, Ihr Immunsystem ankurbeln oder lang ersehnte Ziele erreichen.
- ✚ An diesem **Tagesworkshop** lernen Sie in Theorie und Praxis, körperliche und seelische Probleme zu erkennen und zu lösen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Selbstheilungs- und Regenerationskräfte mit neuen verblüffenden Techniken ohne fremde Hilfe aktivieren können. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!



## Workshop Selbsthypnose:

Datum: **Samstag, 21. April 2018**  
Zeit: 9.30 – ca.16.30 Uhr  
Ort: Altersheim Marienhaus,  
Horburgstrasse 54, Basel  
Preis: Fr. 220.-  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Anmeldung und nähere Infos bei den Kursleiterinnen.

## Kursleitung:

### Regina Helfenstein

Kinesiologin  
Hypnose-Coach  
Schlattweg 16  
4143 Dornach  
061 701 58 51  
[www.reginahelfenstein.ch](http://www.reginahelfenstein.ch)  
[info@reginahelfenstein.ch](mailto:info@reginahelfenstein.ch)

### Gaby Studer

Kinesiologin  
Hypnose-Coach  
Riehenstrasse 82  
4058 Basel  
061 681 52 85  
[www.gabystuder.ch](http://www.gabystuder.ch)  
[gaby-studer@bluewin.ch](mailto:gaby-studer@bluewin.ch)