Erschienen am 22.03.2017
160 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-650-9

Sigrun Kurz

Wie eine leichte Brise

Lebenshilfe durch Selbsthypnose

Auf Entdeckungsreise im Land der Trance
Selbsthypnose ist nicht nur ein faszinierendes Phänomen, das jeder von uns schon einmal im Alltag erlebt hat. Systematisch und gezielt eingesetzt ist sie vor allem äußerst effektiv. Sie kann zur Stärkung bei ernsthaften Krankheiten ebenso verwendet werden wie im Umgang mit kleineren „Zipperlein“: gegen schlechte Laune oder Konzentrationsstörungen, zur Steigerung der Kreativität, zur Unterstützung bei Erkältungen oder vor einem Zahnarzttermin. Leider wissen viel zu wenig Menschen, wie sie diese Methode für sich nutzen können.
Dieses Buch bietet die ideale Einführung in die Technik der Selbsthypnose. Es eignet sich für Interessierte jeden Alters und zeigt, wie einfach eine heilsame Trance erfahren werden kann und was es zu beachten gilt, um den größtmöglichen Gewinn zu erzielen. Schritt-für-Schritt-Anleitungen und situationsspezifische Hypnosetexte finden Sie auf der CD, welche als Download in der Mediathek zu dem Titel bereitsteht.

Autorenprofil

Sigrun Kurz

Sigrun Kurz, Dr., Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin, arbeitet in eigener Praxis in Bremen. Ihr Arbeitsschwerpunkt ist die psychotherapeutische Behandlung von Menschen mit schweren körperlichen oder chronischen Erkrankungen, psychosomatischen Störungen und Unfallfolgen.

Pressestimmen