



Erschienen am 17.07.2014
144 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-038-5

Sigrun Kurz

Verborgene Kräfte wecken

Stärkende Selbsthypnose bei Krebs
Mit CD

Die Diagnose Krebs verändert das gesamte Leben eines Menschen. Untersuchungen und belastende Behandlungen fordern den Erkrankten als ganzen Menschen, denn Krebs bedeutet nicht nur einen Angriff auf die körperliche Gesundheit. Auch die Seele gerät in Not, braucht Halt, Trost und Unterstützung. Als besonders hilfreiche Methode zur Stärkung der psychischen Befindlichkeit hat sich die Hypnose erwiesen. Die Psychotherapeutin Sigrun Kurz schildert in ihrem Buch, wie man sich mit Selbsthypnose mental stärken sowie Körper und Geist positiv beeinflussen kann. Mit einfachen Anleitungen begleitet sie die Leser durch alle Phasen der Erkrankung. Hypnoseanweisungen auf CD erleichtern den Einstieg und führen Schritt für Schritt zum eigenen individuellen Stärkungsprogramm.

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

"Das Buch ist eine Anleitung und Ermutigung, die Technik der Selbsthypnose zu erlernen. Die einzelnen Beispiele sind modular aufgebaut und damit besonders für Leser, die sich zum ersten Mal dem Thema zuwenden, sehr ansprechend."- www.fachbuchkritik.de