



**Mirjam Hug**

Dipl. zertifizierte Hypnosetherapeutin VSH / NGH

## Selbsthypnose für Kids

Ich bin gut!



**mhypnose**



Mirjam Hug

Dipl. zertifizierte Hypnosetherapeutin VSH / NGH

HypnoKids®-Spezialistin

mindTV Praktiker

Flawilerstrasse 19, 9200 Gossau SG

Rorschacherstrasse 21, 9000 St. Gallen

Telefon +41 (0)76 570 47 66

[mhypnose@bluewin.ch](mailto:mhypnose@bluewin.ch)

[www.mhypnose.ch](http://www.mhypnose.ch)

Man kann einem Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei

Schulstress, Umwelteinflüsse, Hektik, all dem begegnen unsere Kinder täglich. Kinder reagieren verschiedentlich darauf.

Im "Selbsthypnose für Kids" Workshop lernen die Kinder sich besser zu spüren, wieder zur Ruhe zu kommen, ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu stärken.

Kinder sind sehr empfänglich für Hypnose. Sie lieben Fantasiereisen, da sie selbst noch sehr oft in Tagträumen verweilen, können sie schnell und mühelos in eine Art Trance gleiten. Mit angepassten Geschichten können Prozesse eingeleitet werden, die das Unterbewusstsein positiv beeinflussen.

Die Kinder lernen in diesem Workshop

-  ihre positiven Gefühle zu stärken und wieder zu finden,
-  sich in hektischen Situationen zu beruhigen
-  sich besser zu konzentrieren

Sie wissen nach dem Workshop was Selbsthypnose ist und können das Gelernte auch anwenden.

Dieser Workshop wird in Gruppen von höchstens fünf Kinder im Alter von ca. 9 bis 12 und 13 bis 16 Jahren durchgeführt.

Jeweils Mittwoch nachmittags 13.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr  
(inkl. einem Wiederholungsnachmittag.)

mit einer kurzen Pause  
Wasser, Tee und Früchte zum stärken

Im Zentrum für bewusstes Leben  
Flawilerstrasse 19  
9200 Gossau / SG

oder auf Anfrage

an der  
Rorschacherstrasse 21  
9000 St. Gallen

Kurskosten pro Workshop: Fr. 150.00  
(Direkt vor Ort zu begleichen.)

Informationen und Anmeldung unter:

Mobile: +41 (0)76 570 47 66  
E-Mail: [mhypnose@bluewin.ch](mailto:mhypnose@bluewin.ch)  
oder via Kontaktformular auf meiner Homepage  
[www.mhypnose.ch](http://www.mhypnose.ch)

Ich freue mich auf euch.