

Lernen Sie die Selbsthypnose und nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr Leben positiv zu gestalten und zu verändern.

An der  
Rorschacherstrasse 21  
9000 St. Gallen

Kurskosten 3 Std. CHF 250.00  
ab 4 Pers. CHF 200.00 pro Person  
(Direkt vor Ort zu begleichen)

Kursdaten nach Absprache  
Informationen und Anmeldung unter:

Mobile: 076 570 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 Sie.



**Mirjam Hug**

Dipl. zertifizierte Hypnosetherapeutin VSH / NGH

## Selbsthypnose

Ein Prozess der Ihr Leben verändern wird!



**mhypnose**

Mirjam Hug

Dipl. zertifizierte Hypnosetherapeutin VSH / NGH



076 570 47 66  
[www.mhypnose.ch](http://www.mhypnose.ch)

Jeder begegnet im Leben Problemen. Jedoch ist nicht jedem bewusst, dass wir die Ressourcen für unser Leben, für unsere persönliche Entwicklung und für unseren Erfolg in uns tragen.

Durch Selbsthypnose sind Sie in der Lage, Ihr Leben positiv zu verändern.

Sie erlangen und entwickeln die Fähigkeiten, mittels Selbsthypnose Ihr Leben so zu formen, wie Sie es sich wünschen.

Themen die mittels Selbsthypnose angegangen werden können:

- Stressbewältigung
- Schlaflosigkeit
- Eltern (Selbsterziehung)
- Geburt
- Sport
- Prüfungen
- Kraft, Energie, Selbstbewusstsein
- Konzentration

Der Kurs besteht aus einem Theorie- und einem Praxisteil.

- Sie lernen sich selbst in Trance zu versetzen
- Tiefenentspannung
- aktive & passive progressive Entspannung
- Suggestionen
- Wirksamkeit von Auslösern (Anker setzen)
- Motivation und Logik
- Visualisieren von Suggestionen (Bilder)
- Vorstellungsvermögen entwickeln
- Unbewusste Blockaden durchbrechen
- Bearbeitung neuer Ziele