

# Dein neuer Weg: Einzelcoaching

Vor dem Erlebnis-Seminar erhält jede TeilnehmerIn eine Einzelcoaching-Sitzung, um Blockaden im Vorfeld zu lösen

# Erlebnisseminar

Freitag, 17.00 – 20.00 Uhr  
Samstag, 9.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 9.00 – 12.00 Uhr

Inklusive Schlank-Trancen zur regelmäßigen Anwendung

Termine und Kosten auf Anfrage!



coachraum

Auskünfte und Informationen:

Mag. Claudia Peyer  
Gatterweg 10, 6811 Göfis

Telefon: +43 664 57 023 458

Mail: [info@coachraum.com](mailto:info@coachraum.com)  
<https://claudiapeyer.coachraum.com>  
[www.coachraum.com](http://www.coachraum.com)

# *Abnehmen mit Selbsthypnose*



*Dein Kopf bestimmt  
deinen Erfolg*

## *Werde schlank und bleibe schlank*

Abnehmen mit Hypnose – das klingt eigentlich zu gut, um wahr zu sein!

Gewicht abnehmen kann mit Hypnose hervorragend unterstützt werden.

### *Für wen ist es sinnvoll?*

Im Prinzip kann jeder Hypnose ausprobieren. Sinnvoll ist die Hypnotherapie für jeden, der gerne langfristig sein Wunschgewicht erreichen will und für Jojo-Kandidaten.

Bei wem also alle zwei Jahre eine Diät am Programm stand und dann die Kilos doch wieder zurückkamen, der könnte einmal die Macht der Suggestion ausprobieren, um das Problem anzugehen und dauerhaft zu lösen.

## *Abnehmen mit Hypnose - besser als eine Diät?*

Mit der Hypnose versucht der Therapeut, die im Unterbewusstsein verankerten schlechten Verhaltensgewohnheiten mit verschiedenen Vorstellungen durch positives Verhalten zu ersetzen.

Der Verstand ist gewillt, schlank zu sein oder zu werden, aber das Unterbewusstsein ist aus unterschiedlichsten Gründen „noch“ nicht bereit, dem Verstand zu folgen.

Die Hypnose setzt bei den Ursachen für das Übergewicht an und packt das Problem an der Wurzel.

Denn jeder einzelne hat die Ressource in sich, seine Probleme selbst zu lösen.

Und Hypnose kann diese Ressource stärken und lenken.

## *Wie funktioniert das?*

Beim Abnehmen mit Hypnose geht es darum, fest verankerte Verhaltensgewohnheiten zu verändern, wie z.B. versteckte Naschereien zwischendurch, deftige Mahlzeiten, die man sich als Belohnung gönnt.

Im Gegensatz zu einer Diät soll den Menschen aber hier nicht das Gefühl vermittelt werden, dass Ihnen etwas weggenommen wird. Die Hypnose macht es nämlich möglich, diesen negativen Effekt zu verhindern. Man verliert beim Abnehmen mit Hypnose nicht den Genuss fürs Essen, sondern gewinnt etwas hinzu.