

## Praxisseminar Selbsthypnose



© jeremy-beck-unsplash

<b>Angebot für</b>	Therapeut*innen
<b>Leitung</b>	Bergit Fischer
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 6 / max. 16
<b>Daten</b>	Sa 23.4. / So 24.4.2022
<b>Dauer / Zeiten</b>	Samstag 09:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 17:00 Uhr Sonntag 09:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	2 Tage vor Ort im apk, wenn die aktuellen Corona-Massnahmen es erlauben. Alternativ im Onlineformat nach vorheriger Ankündigung.
<b>Vorkenntnisse</b>	Therapeutische Grundbildung, auch für Therapeut:innen in Ausbildung, Geeignet auch für Achtsamkeits-, Yoga-, Meditations-Leiter:innen.
<b>Kosten</b>	CHF 400.–

### Ziele

Nutzen und Möglichkeiten der Hypnose erfahren  
Selbsthypnose als Chance für die eigenständige Persönlichkeitsentwicklung kennenlernen  
Praktikable Methoden für selbstständige Selbsthypnose erlernen  
Eigene Anwendungen für persönliche Ziele erstellen und ausprobieren  
Kriterien der Selbsthypnose im therapeutischen Setting

### Inhalt

Mit Hilfe von Hypnose können wir die Kraft des Unterbewusstseins erschliessen und konstruktiv umsetzen. Selbsthypnose bedeutet, sich selbst zu hypnotisieren, um in Verbindung mit dem eigenen, unterbewussten Potenzial zu kommen. Das ist viel einfacher als es tönt, denn wir setzen eine natürliche Fähigkeit ein, die wir alle haben. Selbsthypnose zeigt neue Wege auf z.B. zur Konfliktlösung, Verhaltensänderung, guter Schlaf, Umgang mit Emotionen, Schmerzreduktion, Entfaltung von Kreativität und vieles mehr.

In diesem Praxis-Seminar wird die Selbsthypnose nach Brian M. Alman und Peter T. Lambrou erläutert. In Gruppenshynosen wird die Wirkung von hypnotischer Trance erlebbar. Eigene Selbsthypnose-Abläufe können mit persönlichen Zielsetzungen erstellt, ausprobiert und reflektiert werden.

Selbsthypnose für Klienten? Wir betrachten Indikationen und Kontraindikationen und was dabei wichtig ist, wenn es in der Therapie zur Anwendung kommen soll.

Der Seminarablauf ist abwechslungsreich mit Schwerpunkt auf der Praxis. Einzel-, Partner- und Gruppensequenzen ergänzen sich mit Raum für Reflektionen in einem achtsamen Rahmen. Bewegungsübungen lockern auf und auch die Kreativität hat ihren Platz.

### Hinweis

Hypnoseanwendungen sind bei einigen akuten neurologischen und psychiatrischen Diagnosen kontraindiziert. Bei Fragen dazu bitte vor einer Anmeldung Kontakt zur Kursleiterin aufnehmen.

[Anmeldung online](https://www.institutapk.ch)

[www.institutapk.ch](https://www.institutapk.ch)