

Hypnose, was ist zu beachten

Meine Hypnose-Sitzungen

- sind für Menschen ab ca. 7 Jahren gedacht,
- die im Vollbesitz ihrer geistigen Kräfte sind,
- die Hypnose freiwillig besuchen,
- etwas für ihr Wohlbefinden tun und/oder
- persönliche negative Eigenschaften verändern wollen.

Die Hypnose-Sitzung

- ersetzt nicht den Besuch beim Arzt, Psychiater oder lizenzierten Psychologen
- dient nicht dazu, ärztlich diagnostizierte körperliche und/oder psychische Krankheiten zu behandeln oder zu heilen
- dient nicht dazu, Lebensentscheidungen abzunehmen

Hypnose-Sitzung

Erstgespräch:

Im unverbindlichen Erstgespräch werden Ihre Ziele definiert, einige Fragen geklärt und ich kann Ihnen meine Arbeitsweise vorstellen. Anschliessend wird der weitere Verlauf besprochen.

Hypnose-Sitzung:

Hypnose wird in Einzelsitzungen durchgeführt. Eine Hypnose-Sitzung dauert zwischen 45 und 55 Minuten.

Die Sitzungen finden in einem heimeligen, ruhigen Raum in der Churer Altstadt statt.

Jede Sitzung wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Erstattungsstelle (z.B. Krankenkasse) um Kostenübernahme.

Mitglied „Verband für erfahrungstherapeutische Hypnose der Schweiz“
VeHS / Postfach 271 / 4024 Basel

Aus- und Fortbildungen

Zertifizierte Hypnosetherapeutin IGM©

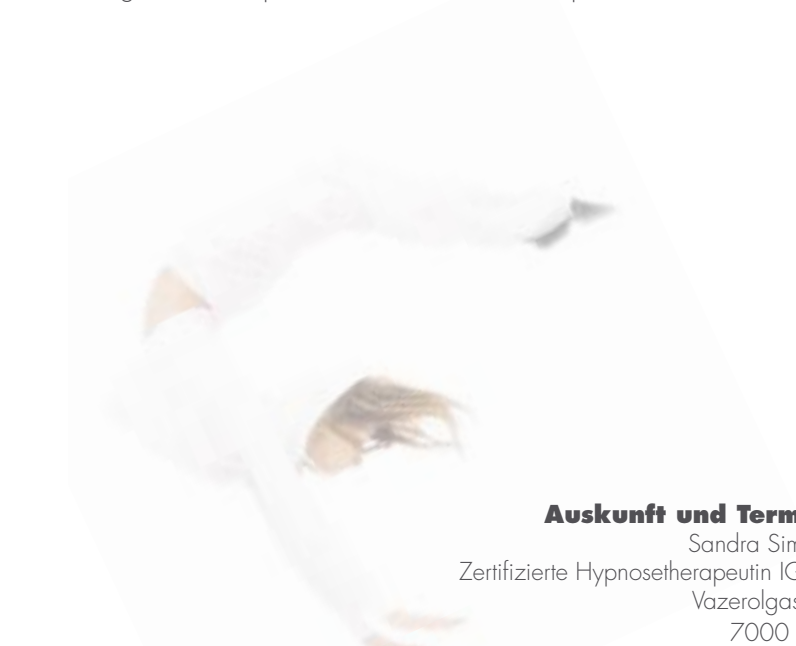
Mentaltrainingsseminare bei „Tüllmann Mental Training“

Selbsterfahrungsseminar am „StarFire Mountain College“

Rutengängerseminar „Institut Telamon“

Div. Fortbildungen des „Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartements“
der Kantone St.Gallen und Graubünden über Kinderförderung

Fortbildung über das Spiel an der „Akademie für Spiel und Kommunikation“



Auskunft und Termine

Sandra Simmen
Zertifizierte Hypnosetherapeutin IGM©
Vazerolgasse 1
7000 Chur

Tel. 077 / 423 23 47



SALTO **MENTALE**

Haben Sie Lust, Ihre Gedanken
Purzelbäume schlagen zu lassen
und neue Möglichkeiten zu entdecken?

Was ist Hypnose

Hypnose ist ein vielfältiger und alltäglicher Zustand, den die meisten Menschen kennen. Die Aufmerksamkeit ist dabei stark auf eine Sache fixiert und die Umwelt tritt für diese Zeit in den Hintergrund, wie beispielsweise beim Joggen, Tanzen, Lesen, bei einem spannenden Film usw.

In dieser „entspannten und intuitiven Wachheit“ ist der Kopf freier und empfänglicher und verschafft uns den Zugang zu unserem Unterbewußtsein. Mit Hilfe der Hypnose können nun unerwünschte Verhaltensweisen angegangen und verändert werden. Eine Person in Hypnose ist aber weder bewusst- noch machtlos, sondern kann die Situation jederzeit willentlich unterbrechen.

Während bei Erwachsenen das Gespräch und die Entspannung im Vordergrund stehen, wird bei Kindern mit Spielen und Geschichten gearbeitet.

Dank namhafter Forscher (J.Braid, M.Erickson, W.James, C.Hull, G.A.Estabrooks, u.a.), die durch Studien und Entwicklungen die Hypnose im therapeutischen Bereich vorangetrieben haben, gewinnt sie immer grössere Anerkennung und Bedeutung bei Ärztesellschaften und in der Bevölkerung.

Wann hilft Hypnose

Hypnose findet in vielen Bereichen Anwendung. Hier sind nur einige wenige Beispiele:

- bei Phobien (Spinnen, Hunden...)
- bei Ängsten (Prüfung, Dunkelheit...)
- bei Schmerzen
- bei Gewichtskontrolle
- bei Bettnässen
- bei Nägelkauen
- bei Daumen lutschen
- bei nervösen Anspannungen
- um das Selbstvertrauen zu stärken
- um Rauchfrei zu werden
- zur Vorbereitung auf den Zahnarzt / Operation
- zur Entspannung
- zur Geburtsvorbereitung HypnoBirthing®
- u.v.m....

Andere Therapien werden durch Hypnose oft positiv unterstützt.

HypnoBirthing® (Mongan Methode)

HypnoBirthing® ist eine „etwas andere“ Methode zur Geburtsvorbereitung, die die werdende Mutter gemeinsam mit ihrem Geburtsbegleiter erlernt.

Mit Hilfe von Selbst-Hypnose ist es der Mutter möglich, gemeinsam mit ihrem Geburtsbegleiter die Geburt als ein stressfreies, entspanntes und oftmals schmerzfreies Ereignis zu erleben. Der Geburtsbegleiter übernimmt dabei eine zentrale Rolle.

Die Mongan-Methode basiert auf Entspannungs- und Selbsthypnosetechniken. Dadurch können während der Geburt Schmerzen, Hyperventilation und Müdigkeit vermieden und die ersten Phasen der Geburt um mehrere Stunden verkürzt werden. Die Mutter bleibt frisch und wach und hat Energie für die eigentliche Geburt.

Ab Herbst 2006 werden Gruppen-Kurse (5x, ein mal wöchentlich) angeboten.