

"... Glaube unter jeden Umständen an das Gute in Dir, denn Du selbst bist das Schutzschild für Dein Herz und Seele ..."



# Gruppenhypnose

Thema: die Schutzmauer ums Herz auflösen

Samstag 1.4.2023

*Kleine Gruppen: max. 8 TeilnehmerInnen*

Ort : Faoug-Restaurant de la Gare 10h-12h

**Es ist Zeit Deine eigene wunderbare stimmige und freudige Lebensgeschichte zu schreiben**

**Thema:** Einige Symptome von einem emotional verschlossenen Herzen sind ein Gefühl der Isolation, die Angst vor Nähe, ein Gefühl der inneren Leere, Gefühle der Unzulänglichkeit und Unverstandenheit, Gefühle der Unsicherheit und des Nicht-Genug-Seins sowie ein Mangel an Selbstvertrauen und Selbstwert.

Wenn diese Symptome über einen längeren Zeitraum hinweg vorhanden sind, ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen, um das Problem anzugehen und die emotionale Mauer aufzulösen. Auch kann es hilfreich sein, sich über die eigenen Gefühle klar zu werden, sie zu validieren und zu akzeptieren. Dies kann helfen, eine emotionale Wiederverbindung zu sich selbst und anderen herzustellen, die es einem ermöglicht, mehr Liebe in sein Leben zu bringen. Eine emotionale Mauer kann auch entstehen, wenn man sich nicht mehr der angesammelten Traurigkeit, Angst oder anderen unangenehmen Gefühlen bewusst ist, die man über die Jahre gespeichert hat. Diese Mauer verhindert, dass man sich selbst und anderen gegenüber wahrhaftig sein kann und Entscheidungen treffen kann, die den eigenen Bedürfnissen entsprechen.

Eine Möglichkeit, die emotionale Mauer aufzulösen, ist es, Hypnosetechniken anzuwenden, um in Kontakt mit den tiefen Emotionen zu kommen und sie zu verarbeiten. In dieser Hypnoseseitzung werden wir uns bewusst, wie die eigenen Gedanken zu den verschiedenen Gefühlen beitragen und lernen uns von den negativen Gefühlen und Gedanken zu lösen.

In der max 2h dauernden Hypnosetherapie-Sitzung kommen Sie in den Genuss von einem Vorgespräch, eine Gruppenbesprechung zur Thematik und der Besprechung Ihres individuellen Problems/Verhalten, einer Gruppenhypnose (lediglich die Einführung individuell, Suggestionen kollektiv) und am Schluss kommt noch ein Nachgespräch zum Einsatz.

*Die Hypnose wird von Brigitta Isler, dipl.Hypnosetherapeutin geführt.*

*Preis: 30.CHF/pro Person - Sprache Deutsch*

**Anmeldung per Tel : 076 447 46 01** [www-Brigitta-Isler.com](http://www-Brigitta-Isler.com)