

# Und wenn Gefühle Farben sind

**Erfahrungen mit Selbsthypnose sammeln:  
eine angenehme Art Kompetenzen zu stärken  
und noch mehr...**



<b>Infoabend</b>	Auf Anfrage
<b>Workshop</b>	Au Anfrage
<b>Ort</b>	...
	...
<b>Preis</b>	Selbsteinschätzung: CHF 150 - 320.-

*„Sie ist wohlwollend und fleissig. Sie lenkt und löst im Hintergrund Prozesse aus, die Stimmungen, Verhalten und körperliche Funktionen in grossem Masse bestimmen. Und trotzdem pflegen die meisten von uns keine enge Beziehung mit dieser treuen Inneren Instanz. Einige nennen sie Seele, andere sprechen von Intuition. Vielleicht findet keiner dieser Begriffe Anklang bei Dir. Aber Deine gemachten Erfahrungen zeigen, dass Du mehr bist als Dein Wachbewusstsein.“*

Unsere Gedanken und unser Verhalten im Alltag sind stark durch Automatismen, sogenannte Muster geprägt. Diese Automatismen sind gut eingespielte Abläufe, die nur sehr bedingt unserem Willen unterstellt sind, da sie meistens von unbewussten Komponenten abhängen. Hypnose bietet hier eine angenehme und elegante Alternative um festgefahrene Trampelpfade aufzulockern und Veränderungen anzuregen. Anstatt mit dem Willen gegen verknöcherte belastende Muster zu kämpfen, wird Kontakt mit der fleissigen Inneren Instanz – die so viel im Hintergrund regelt – aufgenommen. In einem Trancezustand, einen Zustand zwischen Wach sein und Schlaf, werden Prozesse für die Unterstützung von Veränderungen angeregt. Veränderungen können sehr unterschiedlicher Natur sein: Zum Beispiel den Zugang zu einer Kompetenz wie Geduld oder Selbstvertrauen zu stärken, Symptome wie Schlaflosigkeit oder Essstörungen aufzulösen, sportliche Leistungen oder den Umgang mit Stress zu optimieren. Diesen Zustand zwischen Wach sein und Schlaf tritt im Alltag spontan ein. Wir durchlaufen solche kleine „Pausen“ mehrmals am Tag, weitgehend ohne es zu merken. Es scheint als ob diese Art Wachträume gesundheitsfördernd sind, indem sie Raum für regulierende Prozesse und Regeneration ermöglichen. Mit Hypnose wird das Eintauchen in einen Trancezustand bewusst ausgelöst. Wenn eine Person gezielt einen unterstützenden Rahmen entstehen lässt, sodass bei ihr selbst ein Trancezustand geweckt wird, wird von Selbsthypnose gesprochen. Je mehr Erfahrungen Du mit Selbsthypnose sammelst und je tiefer Du Dich mit diesem Zustand vertraut machst, desto mehr Einsatzmöglichkeiten werden sich Dir bieten, um Dein eigenes Leben bewusster selbst zu gestalten und zu leben.

## Programm

Samstag, 18. Juli 2015, 09:30 bis ca. 19:30 Uhr

- Was ist das Innere Bewusstsein, was ist Trance, was ist Hypnose?
- Der Ablauf einer hypnotischen Intervention
- Die Hier-und-Jetzt-Anker und den Wohlfühlort
- Hypnose erleben: eine von Aussen eingeleiteten Trancezustand erleben
- Selbsthypnose: bei sich selbst einen Trancezustand wecken

Sonntag, 19. Juli 2015, 09:30 bis ca. 16:30 Uhr

- Die Eigenschaften des Trancezustandes
- Den inneren Ort der Wandlung: eine unterstützende innere Landschaft
- Absicht setzen: der Inneren Instanz einen Auftrag geben
- Neue innere Verschaltungen stärken: *Die vollendete Zukunft* mit allen Sinnen erleben.
- Wie weiter (Lerntagebuch)

## Preise

Workshop Beitrag nach Selbsteinschätzung: CHF 150 - 320.-

- Exkl. Verpflegung und Unterkunft

## Information Workshop & Anmeldung

Michel Klein; +41 (0)71 298 27 74, [info@agae.ch](mailto:info@agae.ch)

Max. 10 Teilnehmer

## Örtlichkeit

Auf Anfrage

## Vertiefungsmöglichkeiten

für Personen die an einem Basis Workshop "*Und wenn Gefühle Farben sind*" teilgenommen haben

- Austauschgruppe (1mal/Monat in Wittenbach)
- Einzelbegleitung (Arbon oder Wittenbach)
- Erste Stufe: Und wenn Gefühle Farben sind I. Erfahrungen mit Selbsthypnose sammeln. Basis. (Rabatt 50% bei Wiederholung)
- Zweite Stufe: Und wenn Gefühle Farben sind II. Erfahrungen mit Selbsthypnose sammeln. Vertiefung.
- Dritte Stufe: Und wenn Gefühle Farben sind III. Schmerzen erkennen und zähmen.

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Du möchtest hartnäckige Muster auflockern und wünschst Dir mehr Autonomie und Flexibilität durch Steuerung Deiner Gedanken, Gefühle und Deines Verhaltens oder Du bist einfach neugierig. Die wichtigste Voraussetzung ist: **Dir selber zu erlauben Neues über Dich selbst zu entdecken.**

Das Eintauchen in einen Trancezustand ist eine vollkommene natürliche Kompetenz. Vor dem Einschlafen, Erwachen oder auch während Tagträumen wird dieser Zustand spontan aktiviert. Das gezielte Wecken eines positiven Trancezustandes kann als Erweiterung einer spontanen Kompetenz betrachtet werden. Für psychisch gesunde Menschen wird das Erleben als angenehm oder unterstützend empfunden.

Für Menschen, die an einem disharmonischen Zugang zur Realität oder einer Persönlichkeitsstörung leiden oder Psychopharmaka regelmässig zu sich nehmen, ist dieser Workshop nicht geeignet.

Wenn Du unsicher bist, schildere mir Deine Situation und lasse uns einen passenden Weg finden.

## Wichtige Hinweise

Ein wohlwollender Umgang mit sich selbst, die Bereitschaft selber aktiv für seine Heilung zu sein, eine wertschätzende Begleitung von Gesundheitsfachpersonen und ein unterstützendes Umfeld wirken positiv auf die Heilung aus. Das Bündnis zwischen dem bewussten und unbewussten Anteil einer entschlossenen Person, ein bestärkendes Umfeld und achtsame und würdigende Gesundheitsfachpersonen kann in der Lage sein Blockade aufzulösen. Das System sucht dann ein neues Gleichgewicht wo die gewünschte Heilung mehr Raum bekommt und geschehen kann.

Die Erfahrung zeigt dass ganzheitliche Verfahren gut Erfolge haben können bei chronischen und psychosomatischen Beschwerden.

Bei akuten Beschwerden ersetzt den Besuch des Workshops eine medizinische Abklärung nicht.

## Die Grundlage der Didaktik ist...

ein Bündnis zwischen intuitivem Spüren und rationalem Vorgehen zu fördern um Gefühle, Verstand und Handlung in Einklang zu bringen. Daraus entstehen kraftvolle Kompetenzen, deren Zusammenspiel Dich womöglich zum Staunen bringen.

Du bist eingeladen, in einer wohlwollenden und wertschätzenden Begegnung, ohne Richtig oder Falsch –Dich neugierig auf den Weg zu machen um Deinen Erfahrungsschatz zu erweitern.

Im Plenum werden Wissen vermittelt, eventuell Demonstrationen durchgeführt, Feedbacks geteilt und Fragen gestellt. Übungen finden in kleinen Gruppen statt und ermöglichen es praktische Erfahrungen zu sammeln.