

„Es tut gut, sich LEICHTER zu fühlen“

Menschen, die sich selbst als zu „dick“ bezeichnen oder von anderen als übergewichtig „diagnostiziert“ werden, sind oftmals gute Ernährungsexperten, die durchaus das Wissen der Notwendigkeit von gesunder Ernährung verbunden mit ausreichender Bewegung im Bewusstsein parat haben. Trotz dieser Einsicht reagiert das Unbewusste oft sehr viel schneller, was einen dann doch im Alltag mehrmals den Teller füllen und die körperliche Bewegung zugunsten des Sofas und des Fernsehens sein lässt. Gewichtszunahmen nach eingehaltenen Diäten lassen kurzfristig erzielte Gewichtsreduzierungen auf lange Sicht scheitern. Vielleicht wird zum wiederholten Male eine neue Diät in Angriff genommen, so dass Diätstress häufig eine Folge ist und Stress wiederum in Verbindung mit Gewichtszunahme steht.

Ein Teufelskreis also? Kann das Unbewusste möglicherweise überlistet werden? Doch - Arbeiten in der hypnotischen Trance wird nicht „Wunschgewicht im Schlaf“ herbeizaubern.

Es bedeutet die Sprache des Unbewussten so zu verstehen, damit es die Absicht gut unterstützen kann, Essverhalten zu ändern, und dafür alle erforderlichen Kräfte in Ihrem Inneren bereitzustellen, damit Veränderung geschehen kann.

Wenn Sie sich entscheiden Ihr Gewicht reduzieren zu wollen, dann nicht weil Sie sich einem der gängigen Schönheitsideale unterwerfen wollen, sondern weil SIE sich gute Gründe dafür erarbeitet haben. Denn:

Ihr Ideal-Gewicht wird gefühlt und nicht errechnet.
Ihr Ideal-Gewicht ist selbstbestimmt und nicht fremdbestimmt.
Ihr Ideal-Gewicht kommt ohne schlechtes Gewissen aus.

Ich biete Ihnen an: Eine Anleitung zum gründlichen Nachdenken und sorgsamem Umgang mit sich, mit Ihrem Körper und Ihrem Unbewussten. Die dafür hilfreichen Methoden kommen aus der Gestaltarbeit, dem Neuro-Linguistischen Programmieren, der Hypnose und den Achtsamkeitsübungen.

Wenn Sie an der Gruppe teilnehmen möchten, ist ein abstimmdendes Telefonat vorher erforderlich. Das gleiche inhaltliche Angebot kann auch in intensiver Einzelarbeit vermittelt werden. Auch hier kann ich Ihnen einen Pauschalpreis gerne auf Anfrage nennen.

**Termine: Freitag, 08.04., 15.04., 29.04., 13.05.2011
17.30 Uhr bis 19 Uhr**

Seminarort: Aschaffenburg, Innenstadt

Kosten für das Gruppenseminar: 250 €, bei Anmeldung bis 15.03.2011
(Teilnehmerzahl maximal 5-6) **300 €**

