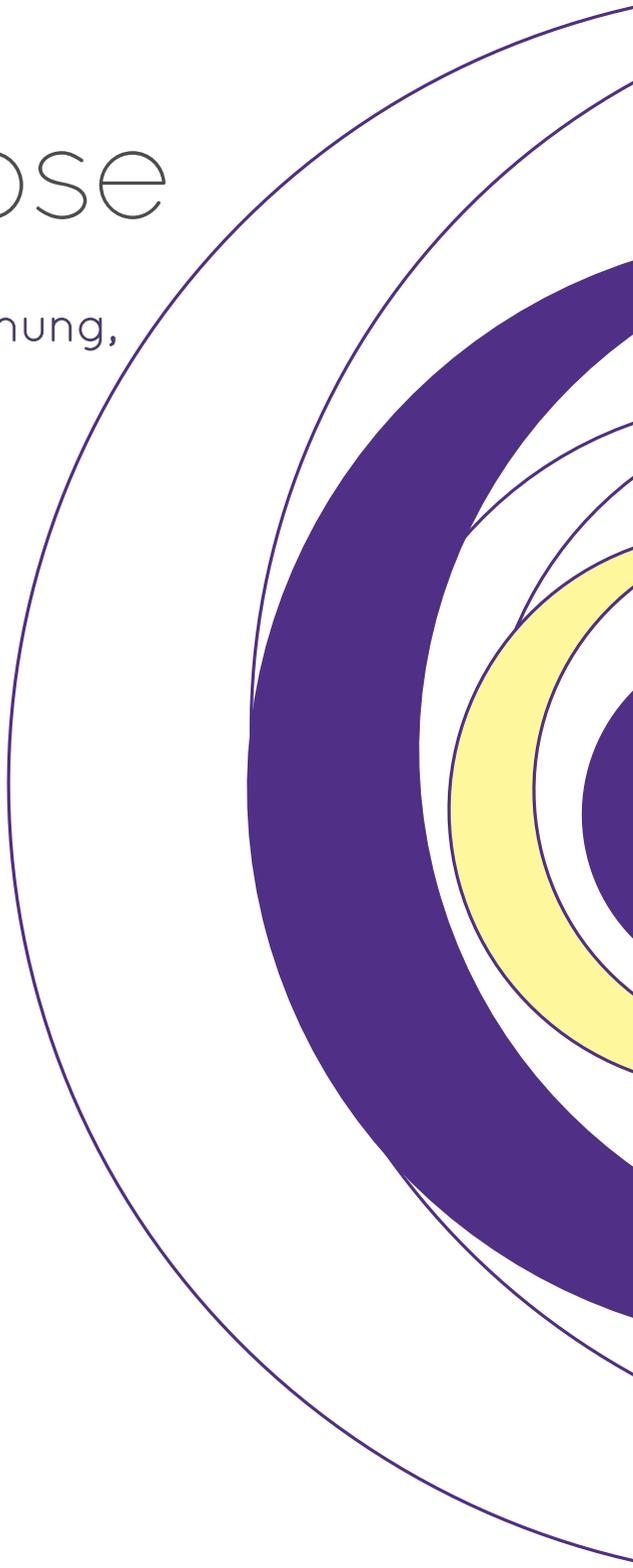


# Hypnose

Raucherentwöhnung,  
Abnehmen, ...  
Ziele erreichen



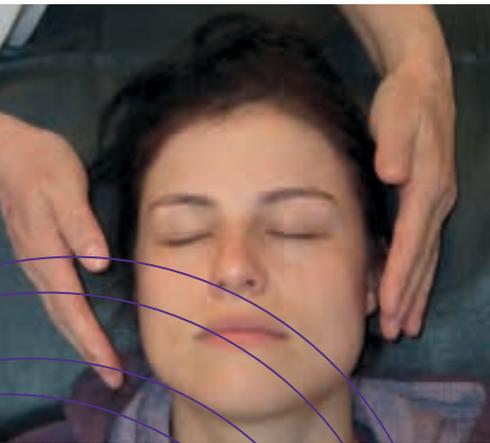
# WIE FUNKTIONIERT HYPNOSE:

Sie werden in einen angenehmen Trancezustand geführt. Diesen Entspannungszustand nutze ich um unerwünschte Gewohnheiten, Verhaltensweisen zu verändern und natürlich um erwünschte Verhaltensweisen zu verstärken oder neu zu beginnen. Wir alle sind mehrmals pro Tag in Trance, vor allem beim Aufwachen und vor dem Einschlafen. In Trance sind wir weder bewusstlos noch schlafen wir, sondern sind nur sehr entspannt. Einige fühlen sich einfach relaxt, andere erleben, wie ihre Sinne und der Verstand wacher werden.



*„Der Weg zur Erfüllung unserer Wünsche und Ziele ist in uns selbst. Oftmals blockieren uns traumatische Erlebnisse aus längst vergangenen Jahren. Sie lassen uns immer wieder Niederlagen erfahren. Die Hypnose ist dabei eine wunderbare Möglichkeit Blockaden zu lösen, Hürden zu überwinden und dadurch Ziele sicher zu erreichen.“*

Margit Trattner



# WAS KANN MIT HYPNOSE ERREICHT WERDEN:

- Abnehmen, Wunschgewicht
- Raucherentwöhnung
- Auflösung von Blockaden, Lernprobleme
- Stärkung des Immunsystems, Unterstützung medizinischer Therapien
- Selbstwert und Selbstbewusstsein stärken
- Schlafprobleme lösen
- Positive Unterstützung bei psychosomatischen Erkrankungen
- Stressabbau, Tiefenentspannung durch Selbsthypnose

# WICHTIGE INFORMATIONEN ÜBER HYPNOSE:

In Hypnose behalten Sie Ihren vollen Willen. Sie haben das Gefühl, sie könnten jederzeit die Augen öffnen. Sie haben eine innere Kontrolle die einschreitet, wenn etwas gegen Ihre grundsätzlichen Vorstellungen verstößt. Die innere Bereitschaft ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnosesitzung.

Hypnose gibt es schon seit Jahrhunderten. Seit Mitte des letzten Jahrhunderts hat sich die Hypnose als anerkannte Behandlungsform etabliert.

Die Hypnose genießt heute vollständige wissenschaftliche Anerkennung und wird auf der ganzen Welt mit großem Erfolg angewandt.

Immer mehr Menschen entdecken, wie leicht es ist, durch Coaching und Hypnose schnelle und nachhaltige Veränderung - ohne jegliche Nebenwirkungen - zu erzielen.

Körperlich und geistig gesunde Menschen dürfen die Hypnose bedenkenlos genießen. Hypnose funktioniert wenn sie die Veränderung wirklich wollen und davon überzeugt sind, dass die gewünschte Veränderung geschieht. Dann wird sie auch passieren!

# MEINE ANGEBOTE:

- HYPNOSE:

Sie werden in einen Zustand zwischen tiefer Entspannung und äußerst wacher Konzentration geführt. Dem Unterbewusstsein des Klienten werden die im Vorgespräch formulierten Ziele und Wünsche verständlich gemacht und dadurch der Weg zum Erreichen dieser bereitet. Kostenloses Vorgespräch ist jederzeit möglich.

- SÄURE-BASEN-BALANCE KUR:

In der 3-wöchigen Kur mit genauen Programm und Unterlagen erfahren Sie, welche einfachen und wenigen Schritte Sie zu einer Säure-Basen-Balance in Ihrem Körper setzen können. Angeleitet durch ein Gruppentreffen pro Woche, gilt es Säurebildner zu meiden. Hungern gibt es nicht, ebenso lassen sich die Rezepte gut in den Alltag integrieren.

Der Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes wirkt dem Abbau- und Alterungsprozess des Körpers entgegen, unterstützt die eigenen Selbstheilungskräfte und reinigt, entgiftet das Bindegewebe von belastenden Schlacken. In der Dynamik einer Gruppe werden Sie leicht ihr Ziel erreichen und ihren Ernährungsstil nachhaltig verbessern. Betreue gerne Gruppenabacht Personen.

- VORTRÄGE, PROJEKTARBEITEN, WORKSHOPS:

Für Kinder & Erwachsene, zum Thema ausgewogenen Ernährung. Die Inhalte werden kreativ präsentiert und vermittelt.



MARGIT TRATTNER

DIPL. HYPNOSETRAINERIN  
DIPL. VORSORGE- U. ERNÄHRUNGSTRAINERIN  
DIPL. GESUNDHEITS- UND KRANKENSCHWESTER  
REFERENTIN FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Hainbuch 11 · 4710 Pollham · Mobil. 0664 7941 155  
margit@bewusst-leichter-leben.at · [www.bewusst-leichter-leben.at](http://www.bewusst-leichter-leben.at)