

Das Hypnoseprogramm

■ Erste Sitzung

Ausführliches Aufklärungsgespräch (ca. 3/4 Stunde), Anamnese, Zieldefinition, Hypnose (Besuch der eigenen „Kommandozentrale“)

■ Zweite Sitzung

Nachbesprechung, Besprechung des Ernährungstagebuches, Hypnose (Auflösung von Glaubenssätzen)

■ Dritte Sitzung

Nachbesprechung, Besprechung der persönlichen Erfahrungen, Hypnose (Unterstützung bei speziellen Problemen)

■ Vierte Sitzung

Nachbesprechung, Hypnose (Unterstützung des Stoffwechsels, Motivation), individuelle Absprache über das weitere Vorgehen

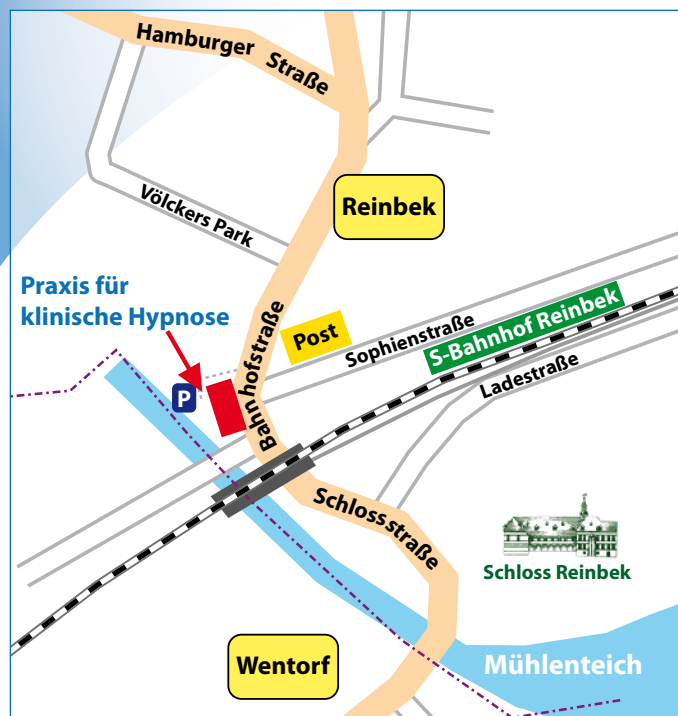
Das Programm beinhaltet 4 Einzelsitzungen, die nach Möglichkeit in wöchentlichen Abständen stattfinden sollten. Die Termine werden individuell mit Ihnen vereinbart.

Kosten

Das Honorar für eine Sitzung (45 bis 60 Min.) beträgt € 85,00. (Stand: 11.2008)

Sollten Sie nur das Informationsgespräch am Beginn der ersten Sitzung in Anspruch nehmen, ist dieses selbstverständlich kostenlos.

Die Kosten werden in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sie erhalten aber eine Rechnung, die Sie bei Ihrer Steuererklärung einreichen oder als Beleg für von Ihrer Krankenkasse angebotene Präventionsprogramme verwenden können.



Praxis für klinische Hypnose – Anfahrt

Die Praxis befindet sich verkehrsgünstig gelegen nur 1 Gehminute vom S-Bahnhof Reinbek entfernt – direkt gegenüber der Post auf dem Hof des Feinkostgeschäftes Rathmann.

Anfahrt mit dem PKW

Aus Hamburg kommend folgen Sie der Hauptstrasse Richtung Reinbeker Schloss/Wentorf. Die Praxis befindet sich im zweiten Haus auf der auf der rechten Seite vor der Bahnüberführung. *Aus Wentorf kommend* fahren Sie am Reinbeker Schloss vorbei, unter der Bahn durch und hinter dem zweiten Haus auf der linken Seite über die Zufahrt direkt auf den Parkplatz auf dem Hof.



Mitglied im

Berufs- und Fachverband Freie Heilpraktiker e. V.
www.freieheilpraktiker.com



Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e. V.
www.vfp.de

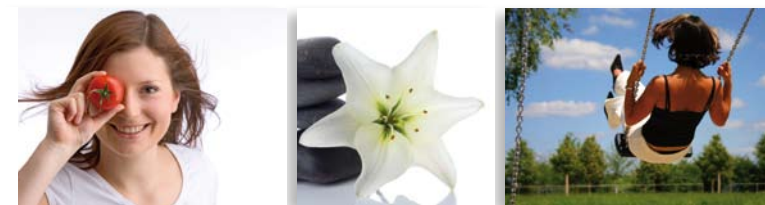


Berufsverband Deutscher Hypnosetherapeuten e. V.
www.hypnoseverband.com

SuperFeeling®

Programm

Abnehmen leicht gemacht



Mit Hypnose ist es möglich



Praxis für klinische Hypnose Ernst Wieghorst

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Therapie • Training • Ausbildung

Telefon 040 72 81 28 08, Fax 040 72 81 28 10
Bahnhofstraße 3, 21465 Reinbek
info@ernst-wieghorst.de, www.hypnose-reinbek.de



Keine Diät hat wirklich geholfen!

- **Wie oft haben Sie schon versucht abzunehmen?**
- **An wie vielen Diäten und Gewichtsreduktionsprogrammen haben Sie bereits teilgenommen?**
- **Wie oft haben Sie den Frust gespürt, dass nach einem großen Erfolg die Pfunde wieder ihren alten Platz eingenommen haben, und scheinbar auch noch „Junge“ dazu bekommen haben?**

Sicher haben auch Sie im Laufe der Zeit ein umfangreiches Wissen über das Abnehmen erworben – aber ein dauerhafter Erfolg will sich dennoch nicht einstellen.

Der Geist ist willig...

... aber das Fleisch ist schwach! Im Grunde weiß der Mensch intuitiv, was seinem Körper gut tut und wie er auf gesunde Art und Weise abnehmen kann. Und trotzdem wird dieses Wissen oft nicht konsequent in die Tat umgesetzt.

Gerne wird nach Methoden gesucht, die es dem übergewichtigen Menschen vermeintlich einfach machen, die ungewollten Pfunde schnell und auf eine angenehme Art und Weise zu verlieren. Die Suche nach Programmen, bei denen man auf bequeme Art die Verantwortung für ein erfolgreiches Gelingen an andere abgeben kann, wie Superdiäten, Crash-Gewichtsreduktionen, teure Wundermittel oder der Besuch beim Schönheitschirurgen, enden dann aber häufig mit Frust, im finanziellen Disaster oder sogar mit schweren gesundheitlichen Folgen.

Für eine wirklich erfolgreiche und auf Dauer angelegte Gewichtsreduktion ist es notwendig, dass die eigene, innere Programmierung geändert wird.

Neues und bereits vorhandenes Wissen über eine gesunde Ernährung und Bewegung muss nur in die Tat umgesetzt werden. Eigentlich ganz einfach, oder nicht?

Den „inneren Schweinehund“ überwinden

Häufig schon haben Sie sich in der Vergangenheit entschlossen abzunehmen. Sicher fühlten auch Sie sich damit überfordert, alle Regeln zu beachten:

Sie sollten auf Fette achten, auf Kohlenhydrate und auf Eiweiße. Haben Sie genug getrunken und sich ausreichend bewegt? Kalorien und Fetteinheiten mussten gezählt und ein Ernährungstagebuch geführt werden. Und es sollte auch darauf geachtet werden, zu welchen Gelegenheiten und in welcher Stimmung zu bestimmten Nahrungsmitteln gegriffen wird...

Keine Frage, all dies und sicherlich noch vieles mehr ist in der Tat wirklich wichtig. Aber viele Menschen sind damit überfordert, ihre Gewohnheiten „auf den Kopf“ zu stellen und neue Abläufe in ihr Leben zu integrieren, denn Körper und Geist benötigen eine gewisse Zeit, neue Gewohnheiten und Änderungen im Alltag so zu verinnerlichen, dass sie ein natürlicher Bestandteil des Alltags werden.

Abnehmen leicht gemacht – mit Hypnose

Wie kann das Superfeeling-Programm **Abnehmen leicht gemacht. Mit Hypnose ist es möglich.** Ihnen helfen?

Mit dem Superfeeling-Programm werden eingefahrene Denkmuster und Glaubenssätze aufgelöst und in vielen Jahren liebgewonnene Verhaltensmuster durchbrochen. „Das kann ich nicht...“, „Das geht sowieso nicht...“, „Das schaff ich nie...“ – gute Ideen und schöne Vorhaben scheitern oft schon im Vorwege an der inneren Blockade.

Die Hypnose wirkt auf Ihr Unterbewusstsein (dort wo auch Ihr „innerer Schweinehund“ wohnt) und aktiviert verborgene Kräfte in Ihnen, die Ihr Durchhalten motivieren. Sie eröffnet neue Blickwinkel und räumt, wenn nötig, mit Ihren festgefahrenen Denkmustern auf. Hypnose weckt das Selbstbewusstsein, Ziele, die Sie sich setzen, erreichen zu können.

Der Behandlungsablauf

- Zunächst definieren wir im ersten Gespräch gemeinsam Ihre Ziele:
Ein realistisches Zielgewicht wird festgelegt, das bis zu einem festen, aber machbaren, Termin erreicht werden soll. Bei größeren Zielen werden Etappenziele festgelegt.
Nur wer das Ziel klar vor Augen hat, kann direkt darauf zugehen.
- Im nächsten Schritt besprechen wir, welche Bewegungsverhalten und ungesunde Ernährungsgewohnheiten als erstes geändert werden sollen. In den folgenden 4 Wochen werden Sie sich u. a. mit Hilfe der hypnotischen Suggestionen zunächst nur mit 1 bis 2 Änderungen beschäftigen. Und erst wenn diese wirklich zur Alltagsgewohnheit geworden sind, beginnen Sie nach und nach die nächsten Gewohnheiten zu ändern.
Während dieser Zeit begleiten wir Sie motivierend, mit Tipps zu Ernährung und Bewegung sowie mit hypnotischen Suggestionen durch das Programm.

Die Hypnose ist zwar ein mächtiges Werkzeug und kann unglaublich positive Wirkungen erzielen – aber sie ist keine Zauberei. Die Hypnose kann nichts gegen Ihren Willen bewirken, und deshalb ist Ihre Mitarbeit und Ihr Wille unbedingte Voraussetzung für einen Therapieerfolg.

