

KULTURWERKSTATT

Riesstraße 4 (im Hof), Lörrach
www.kulturwerkstatt-dreilaendereck.de

Samstag, 15. Februar 2020, 19:30 Uhr

**„Selbsthypnose – Ziele leichter erreichen
mit mentalen Kräften“**

**Vortrag von Regina Helfenstein (CH)
Eintritt in freiwilliger Höhe**

Selbsthypnose, wie sie hier verstanden wird, ermöglicht uns, gesünder zu werden und zu bleiben, uns selbst zu heilen, Stress loszulassen oder im Alltag oder im Beruf wichtige Ziele zu erreichen.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind: Abnehmen, rauchfrei werden, Schlafstörungen, Lebensziele fokussieren und erreichen, Ängste überwinden, Selbstbewusstsein stärken, Stress abbauen, körperliche und geistige Leistungssteigerung, usw.

Selbsthypnose beschreibt Regina Helfenstein als eine wundervolle Technik, um ohne fremde Hilfe effizient an sich arbeiten zu können. Sie ist leicht erlernbar und lässt sich sofort und erfolgreich im Alltag umsetzen. Durch den tiefen, entspannten Zustand ist das Unterbewusstsein besonders empfänglich für positive Veränderungen. Damit lässt sich aktiv etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden tun!

„In einem abwechslungsreichen Vortrag erhalten Sie viele Informationen über die Hintergründe der Hypnose und Selbsthypnose, sowie über die Anwendungsgebiete“, kündigt die Referentin an, „Sie erfahren mehr zum Unterbewusstsein, zur Trance und zur Wirkung von positiven Affirmationen. Mit ein paar Übungen und einer geführten Hypnose werden Sie die entspannende und wohltuende Wirkung selber erleben.“

Zur Referentin:



Regina Helfenstein ist seit vielen Jahren als Lehrerin tätig. Betroffen durch die Gesundheitsprobleme in ihrer Familie hat sie Ausbildungen gemacht in Kinesiologie, Ernährungsberatung und Hypnose. Seit 2005 führt sie eine eigene Praxis. Dabei ist es ihr wichtig, die Themen ihrer Klienten ganzheitlich anzugehen, durch die ideale Ergänzung dieser drei Methoden.

Sie bietet Vorträge und Kurse an in den Bereichen Kinesiologie, Ernährung und Selbsthypnose.

Infos: <http://www.reginahelfenstein.ch/selbsthypnose.html>

Weiteres Kursangebot an anderen Veranstaltungsorten:

18. April 2020: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht in Basel

Herbst 2020: Selbsthypnose Workshop (Grundkurs)

Eine Veranstaltung der Kulturwerkstatt Dreiländereck e.V. Es besteht die Möglichkeit, in unserem gemeinnützigen Verein Mitglied zu werden und so unser Veranstaltungsprogramm (Schwerpunkt: seriöse und authentische Spiritualität) zu unterstützen. Wir sind nicht auf eine bestimmte Richtung festgelegt, sondern verfolgen das Ziel, unterschiedliche Ansätze zu präsentieren und in Dialog zu bringen. Infos unter www.kulturwerkstatt-dreilaendereck.de. Gerne können Sie uns schreiben, wenn Sie in unseren Newsletter aufgenommen werden möchten. Bitte an: kulturwerkstatt@gmx.de Bildquelle: Regina Helfenstein