



Michaela Ipsen

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Heggerstrasse 13, 45525 Hattingen

Tel: 02324 / 9908546

email: gedankenwelten.ipsen@gmail.com

Seminare 1. Quartal 2019

Datum	Inhalt	Beitrag
26./27. Januar	Gewichtsreduktion 2.0	179,- €
09. Februar	Rauchentwöhnung	89,- €
16./17. Februar	Gewichtsreduktion 2.0	179,- €
23./24. Februar	Stress-u. Burnout Prävention	159,- €
09. März	Rauchentwöhnung	89,- €
11.-15. März	Gewichtsreduktion 2.0 (Abendseminar)	179,- €
18.-22. März	Stress-u. Burnout Prävention (Abendseminar)	159,- €
25.-27. März	Rauchentwöhnung (Abendseminar)	89,- €

Jetzt anmelden !

Gewichtsreduktion 2.0



Im Seminar erhalten Sie alles für eine nachhaltige Gewichtsreduktion. Wissen aus dem Ernährungs- und Gewichtcoaching, Elemente aus der Verhaltenstherapie sowie aus der Hypnose-therapie. Sie ergründen die Motive für Ihr Essverhalten und lernen wie dieses mit unserer Psyche im Zusammenhang steht und was Sie tun können, um emotionales Essen zu vermeiden und Hindernisse zu überwinden, z.B. durch Hypnose und Entspannungsreisen.

Rauchentwöhnung



Mit dem Rauchen aufzuhören ist gar nicht schwer, denn Sie schaffen es bereits jede Nacht. Wie Sie es dauerhaft schaffen sich vom Rauch zu befreien, lernen Sie in diesem Seminar. Untersuchungen belegen, dass Hypnose in Verbindung mit Verhaltenstherapie besonders erfolgreich das Suchtverhalten reduzieren. Nach diesem Lehrgang kennen Sie Lösungswege und Verhaltensänderungen, die Sie in der Gruppe entwickelt haben und können diese Erkenntnisse sicher anwenden, um rauchfrei zu bleiben.

Stress-und Burnout Prävention



Im Seminar besprechen wir u.a. welche Formen von Stress es gibt und welchen Einfluss er auf Körper und Psyche hat. Sie lernen außerdem Ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren, welche Alternativen Sie im Umgang mit Ihren Stressoren haben und Möglichkeiten diese zu entschärfen bzw. auszuschalten. Zudem erleben Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, Trancereisen, Autogenes Training, Atemübungen.

Michaela Ipsen

- Psychotherapeutische Behandlung
- Hypnose-therapeutische Behandlung
- Seminare /Workshops

