

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

## Wege in eine tiefere Entspannung mit Nicole Tychsen

**240 €**

**Freitag 31.5.24** (10:00-18:00 Uhr)

- keine Vorkenntnisse erforderlich -

**Spannst Du eine Saite zu stark, wird sie reißen.** Buddha

Viele Menschen sind seit geraumer Zeit nicht mehr in einer inneren Balance. Sie sind durch Corona, Krieg, wirtschaftlichen und ökologischen Instabilitäten voller Angst, das innere System ist aus dem Lot geraten. Sie empfinden sich als machtlos, fühlen sich den Dingen ergeben, glauben, sie seien handlungsunfähig.

Eine Fokussierung auf die innere Mitte, ein Bewusstwerden von Atem, Körper, Gefühlen und Gedanken kann diesen Zustand verändern. Uns wieder handlungsfähig machen und in die Aktion bringen. Allem wieder einen Sinn geben. Zuversicht aufkeimen lassen.



Tiefe Entspannung kann leichter erreicht werden, wenn eine andere Person sie anleitet. Schritt für Schritt soll hier tiefe Entspannung erlebbar gemacht werden. Auch für Menschen, die nur schwer oder gar nicht loslassen können. Und jede Technik geht dabei noch einen Schritt weiter in die Gelassenheit und die absolute innere Ruhe. Die Werkzeuge dafür sind Worte, Aromen, Klangschalen, ausgesuchte Hintergrundmusik oder Geräuschkulissen sowie innere Bilder und Vorstellungen.

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

Es beginnt ganz einfach mit der Fokussierung auf den Atem. Dann kommen Wärme- und Schwereempfindungen (AT) sowie Muskelan- und entspannungen (PMR) dazu.

Auch Aromen, die sich mit jedem Atemzug in unserem limbischen System – unserem Zentrum für Emotionen, Angst- und Glücksgefühle - ausbreiten, können das Loslassen erleichtern. Genau wie die Schwingungen von Klangschalen, die Körper, Gedanken und Gefühle ausschütteln und in einen Zustand wunderbarer Gelassenheit verwandeln können. Ein Potpourri aus all diesem lässt sich bei einer Fantasiereise erleben, bei der Geist und Seele in traumhafte Weiten auf Wandschaft gehen. Und die Krönung am Schluss: Eine Hypnotische Tiefenentspannung zu einem konkreten Thema.

## Die Schwerpunkte im Überblick:

- Atemmeditation
- Phantasiereise
- Aromaentspannung
- Autogenes Training
- Entspannung mit Klangschalen
- Progressive Muskelentspannung
- Hypnotische Tiefenentspannung zu einem bestimmten Thema

Schrittweise wird zunächst theoretisches Wissen, dann praktische Kompetenz vermittelt. Die Techniken werden erklärt, demonstriert, erlebt, dann gemeinsam geübt. Mit jeder neuen Technik wird eine tiefere Ebene der Entspannung angestrebt. Ziel ist die Anwendung für den persönlichen Weg in die gesünderen Bewusstseinssebenen.

Es geht hier um übende Verfahren.

Um Methoden, die jeder lernen kann.

Um Techniken, die uns im Alltag helfen, Ruhe zu bewahren.

Um Instrumente, mit denen wir Angst und Hilflosigkeit überwinden  
– und mit denen wir ins Handeln kommen können.

Das detaillierte Skript liefert die erforderlichen theoretischen Grundlagen sowie Texte, um andere Menschen in eine tiefe Entspannung zu begleiten.



**Nicole Tychsen**  
Historikerin  
Hypnotherapeutin  
Heilpraktikerin  
[www.nicole-tychsen.de](http://www.nicole-tychsen.de)

... und am besten  
gleich anmelden!

↓↓ Anmeldung ↓↓

**Zum  
Anmeldeformular**