**Gewichtsreduktion mit Hypnose**  
Wir nutzen die Unterstützung unseres Unterbewusstseins für gesundes Abnehmen und Wohlbefinden

## Kurzbeschreibung

Die Gruppe zur Gewichtsreduktion mit Hypnose bietet die Möglichkeit, mit Hilfe des Unterbewusstseins im eigenen Tempo und in einem gesunden Rahmen das Gewicht zu reduzieren und ganz nebenbei das Wohlbefinden durch Entspannung zu steigern. Das Unterbewusstsein steuert alle Vorgänge in unserem Körper und kann damit den eigenen Wunsch nach einer nachhaltigen Gewichtsreduktion und/oder unserer körperlichen und geistigen Entspannung optimal unterstützen. Die Termine finden in einer hypnosystemischen Atmosphäre für eine ganzheitliche persönliche Entwicklung mit guter Gesundheit statt. Angeboten wird Hypnose in der Gruppe.

## Termine

Die Gruppe findet an folgenden Terminen statt:

**Teil 1 in wöchentlicher Folge als Paket:**

Montag, der 06.01.2020 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr.

Montag, der 13.01.2020 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr.

Montag, der 20.01.2020 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr.

Montag, der 27.01.2020 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr.

**Teil 2 in monatlicher Folge:**

Montag, der 17.02.2020 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr.

Montag, der 09.03.2020 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr.

Montag, der 06.04.2020 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr.

Montag, der 04.05.2020 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr.

## Ort

Je nach Anzahl der Teilnehmer werden die Termine in Hamburg-Eidelstedt oder Kölln-Reisiek stattfinden. Die genaue Adresse wird rechtzeitig bekanntgegeben.

## Teilnehmer

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf max. 8 begrenzt.

## Kosten

Teil 1: die Kosten betragen pro Teilnehmer insgesamt 120,00 EUR netto für den beschriebenen 4er Block ohne Verpflegung.

Die Idee für den 2.Teil ist, dass eine Teilnahme je nach persönlichem Bedarf frei gestaltet werden kann. Die Kosten betragen hier je Teilnehmer pro gewünschtem Termin 30,00 EUR netto ohne Verpflegung.

## Programmvorschlag

Voraussichtlicher zeitlicher Ablauf

19:00 - 19:15 Ankommen & kurze Einführung bzw. Feedback zum Vortermin

19:15 – 20:15 Hypnotische Suggestion zur Gewichtsreduktion und Entspannung

20:15 – 20:30 Kurze Schlussrunde

## Gruppenbegleiterin & Kontakt

Kirsten Tönsmeyer



Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilPrG)

Hypnotherapeutin

Gesprächstherapeutin

Systemische Beraterin (DGsP)

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt verbindlich per E-Mail an [toensmeyer@der-gedankenweg.de](mailto:toensmeyer@der-gedankenweg.de). Der Anmeldung folgt eine Rechnung für Teil 1. Der Platz ist nach Bezahlung gesichert. Für nicht in Anspruch genommene Termine erfolgt keine Erstattung. In Absprache können ggf. Ersatztermine vereinbart werden.