

# Stress abbauen mit SELBSTHYPNOSE

## KURSIINHALT

- ✿ Du lernst, wie du dich selber in den Zustand der Tiefenentspannung bringen und für dich positive mentale Programmierungen entwickeln kannst.
- ✿ Du lernst, wie dein Bewusstsein und Unterbewusstsein funktionieren und wie Tiefenentspannung mehr innere Ruhe und Gelassenheit in deinen Alltag bringt.
- ✿ Du lernst, wie du für dich passende positive Affirmationen entwickeln kannst, um deine Lebensenergie zu steigern.

Im Kurs inbegriffen ist:

- ✿ ein Handout zu den Kursinhalten
- ✿ zwei Anwendungs-Audios auf WhatsApp
- ✿ Kaffee, Tee, Wasser und kleines Apéro Gebäck

Der Kursort ist in Oberwil bei Zug

Die Kosten betragen sFr. 90.-

**Für Fragen und Anmeldung:**

[ebg@gabrielahaefliger.ch](mailto:ebg@gabrielahaefliger.ch) oder 079 484 44 50