

Workshop**Hypnose und deren Potentiale**

Hypnose - ein Begriff, der vor allem von der Showhypnose her bekannt ist. Doch Hypnose als Therapieform und Hilfsmittel wird oft unterschätzt.

Tanja Schmid-Föllmi berichtet darüber, wie ihr Hypnose geholfen hat, Themen ihrer Vergangenheit zu lösen und langjährige Schmerzen zu lindern, sowie von Erfolgen mit Hypnose bei Klient*innen. Sie erklärt, was Hypnose ist und wie diese bei Ängsten, Traumata, Schmerzen, Schlafstörungen, Allergien und vielem mehr helfen kann. Im zweiten Teil werden Übungen, die helfen können, im Alltag zu mehr Entspannung zu finden, vorgestellt und direkt ausprobiert.

Datum: Donnerstag, 09. November 2023

Zeit: 19:30 Uhr

Ort: Landesbibliothek Glarus, Mehrzweckraum Süd

Dauer: Ca. 1.5 Stunden

Leitung: Tanja Schmid-Föllmi, www.kalea-lernwelt.ch

Kostenbeitrag: Mitglieder Fr. 10.- / Nichtmitglieder Fr. 15.-

