

Gruppenangebot Entspannung mit Hypnose

Hypnose und Selbsthypnose sind wirksame Mittel, um die Lebensqualität zu verbessern.

In der Hypnose wird gezielt ein Trancezustand herbeigeführt, in dem unser Unterbewusstsein besonders ansprechbar und aktiv ist. Dieser Zustand der tiefen Entspannung sowie hilfreiche Sätze und Bilder können dabei unterstützen, psychische Entlastung zu finden sowie Ängste und Schmerzzustände zu mildern.

Hypnosetherapie kann dadurch ein zusätzlicher wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Behandlung einer Krebserkrankung sein. Auch nach Abschluss der Therapien ist bei Bedarf Hypnose hilfreich.

Das Erlernen von Selbsthypnose ist dabei besonders wertvoll.

Wissenschaftliche Studien belegen die wirkungsvolle Behandlung z.B. bei psychosozialer Stressbelastung, Schlafstörungen, Müdigkeit, Übelkeit, Ängsten, Schmerzen u. a.

Seit 2006 ist Hypnotherapie in Deutschland offiziell als eine wissenschaftlich fundierte Methode anerkannt.

Da Angehörige ebenfalls psychisch und physisch sehr belastet sein können, kann auch hier Hypnose von Nutzen sein. Ziel ist im Rahmen der Gruppenveranstaltung die Stärkung der eigenen Ressourcen und das Erlernen von Selbsthypnose.

Die Kurse finden in einer kleinen Gruppe ab dem 10.5.2023, jeweils

Mittwoch von 17.00 -18.00 Uhr

**in den Räumlichkeiten der
Krebsberatungsstelle Barnim, Bahnofsplatz 2, D-16348 Wandlitz statt.**

Ein Kurs umfasst fünf Einheiten und ist für die Teilnehmer kostenlos.

Kursleiter:

Mandy Engler

Vorstandsmitglied

**Fachärztin für Strahlentherapie, ZB Palliativmedizin, integrative Onkologie,
Ernährungsmedizin (KÄB), ärztliche Hypnosetherapie, Psychoonkologie (DKG),
Naturheilverfahren, Sinosomatics**

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:

Telefon: 033397 / 273802 oder

per Mail: info@krebsberatung-berlin-brandenburg.de