

# **„Faszination Hypnose – Selbsthypnose lernen“ – Workshop der VHS Bergkamen**

Die VHS Bergkamen lädt am Samstag 29. Juni, von 9.30 bis 17.30 Uhr zu einem Tagesworkshop in der Stadtbibliothek ein, bei dem man Selbsthypnose lernen kann.

„Tauchen Sie mit mir in diesem Tagesseminar in die spannende Welt der Hypnose ein“, so kündigt die Heilpraktikerin und Hypnosetherapeutin Rebecca Döhr ihren Tagesworkshop „Faszination Hypnose – Selbsthypnose lernen“ an. „Profitieren Sie dabei von den vielseitigen Möglichkeiten der modernen Selbsthypnose“, erklärt die VHS. „Erleben Sie durch Übung in der Praxis, wie Selbsthypnose funktioniert und wirkt. Hierzu erhalten Sie ein konkret nutzbares Handwerkszeug, wie Sie sich selbständig in einen wohltuenden selbsthypnotischen Zustand versetzen. Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen, wie Sie diesen Zustand zielführend nutzen können. Zum Beispiel, um sich stärkend, wohltuend oder gesundheitsfördernd zu beeinflussen.“

Die moderne Selbsthypnose sei ein erprobtes Verfahren mit einer langen Tradition. Einmal erlernt sei sie dauerhaft anwendbar. So werde heute eine Vielzahl von Anliegen mit Selbsthypnose bearbeitet. Hierzu zählen zum Beispiel: Umgang mit Stress, mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen, Ich-Stärkung, Motivation, körperliche Entspannung, Vorbereitung auf bevorstehende Aufgaben.

Voraussetzung zur Teilnahme sind eine gesunde Portion an natürlicher Neugierde, sowie Offenheit und Lust auf neue Erfahrungen. Der Workshop der VHS Bergkamen findet am 29.06.2019 in der Zeit von 9:30 bis 17:30 Uhr in den Räumen der Stadtbibliothek, Am Stadtmarkt 1 in Bergkamen statt und

kostet 36,00 Euro.

Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.