

Tiefenentspannung durch Hypnose

eine nachhaltige Auszeit vom Alltag

„Die meisten Menschen sind so glücklich und entspannt, wie sie es sich erlauben.“

Bei einer Tiefenentspannung durch Hypnose treten verschiedene physiologische und psychologische Veränderungen im Körper auf. Zunächst einmal wird der Körper in einen Zustand tiefer Entspannung versetzt, was zu einer Verringerung der Herzfrequenz und des Blutdrucks führen kann. Die Muskulatur entspannt sich, und die Atmung wird ruhiger und gleichmäßiger.

Auf der psychologischen Ebene kann eine tiefe Entspannung helfen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Dies geschieht oft durch eine erhöhte Konzentration und Fokussierung, die es Ihnen ermöglicht, sich von äußeren Ablenkungen zu lösen.

Zusätzlich kann die Tiefenentspannung auch die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol reduzieren und die Produktion von Endorphinen fördern, was zu einem allgemeinen Gefühl des Wohlbefindens führt. Insgesamt kann dieser Prozess dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und das emotionale Gleichgewicht zu fördern.

Die hypnotische Tiefenentspannung wirkt regulierend auf den ganzen Körper und das Nervensystem. Sie kann dem Körper helfen, sich wieder in eine gute Balance zu bringen.

Die Selbstheilungskräfte werden reguliert und unterstützt. Das Immunsystem wird gestärkt.

Sie hilft Stress abzubauen und ihr inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen bei:

- innerer Unruhe und Nervosität
- Überlastung und Stress und deren Folgen
- Körperlicher und seelischer Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- Schlafstörungen
- Verspannungen
- Bluthochdruck

Preis

€ 85,- / ca 1 Stunde

Nicht umsatzsteuerpflichtig nach § 19 UStG