



Schritt für Schritt zum Wohlbefinden

Gesundheitscoaching: Vom Leiden zum Auf-Lösen

- **Sie sind unter Dauerbelastung und suchen nachhaltige Lösung?**
- **Lebensmittelunverträglichkeiten belasten Sie sehr?**
- **Sie leiden unter allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis?**
- **Schränken Sie Ängste und Phobien ein?**
- **Sie sind bereit, ihr Suchtverhalten abzulegen und neue Wege zu gehen!**
- **Sie möchten durchschlafen und erholt aufwachen?**
- **Widerkehrende Migräneattacken schränken Sie stark ein!**

Dann ist meine **hypno-holistische** (Hypnos bedeutet im Griechischen «der Heilschlaf», also können Elemente der Methodik «Hypnose» miteinbezogen werden, holistisch meint «das Ganze betreffend, ganzheitlich arbeitend») **Coaching-Methode** genau das Richtige!

Sie garantiert eine nachhaltige Wirkung und ist erwiesenermassen erfolgreich.



Hypnose: Die sanfte Form zu heilen!

Was kann Trance bewirken?

Trancezustände und «In-Trance-Gehen» sind etwas Alltägliches. Wir Menschen sind tagtäglich mehrmals in einer natürlichen Trance (Tagträume) oder in tranceähnlichen Zuständen (lange Autofahrt). In diesem Zustand ist es möglich, direkt mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren und tief liegende Auslöser von möglichen Ursachen von psychischen und somatischen Beschwerden zu lösen. Dabei wird die Aufmerksamkeitsfokussierung von der bewussten auf die unbewusste Ebene des Denkens gelenkt. Es entstehen Trancezustände durch angeleitete Selbsthypnose.

Gesundheitscoaching kann insbesondere eingesetzt werden bei:

- Auflösen hinderlicher Blockaden, Ängsten und Phobien
- Auflösen von Suchtverhalten (Rauchen, Gewichtskontrolle, Internet, Gamen, etc.)
- Auflösen von allergischen Reaktionen (Asthma, Heuschnupfen, Hautkrankheiten)
- Milderung/Reduktion von Geburtsschmerzen
- Beheben von Schlafstörungen
- Entspannung und Stressimmunisierung
- Integration abgetrennter Gefühle und /oder Erfahrungen
- Beschleunigung des Heilungsverlaufes (nach operativen Eingriffen)
- Verbesserung von Störungen im Nervensystem (Stottern, Epilepsie, Tinnitus)

Eine Behandlung beim ganzheitlichen Hypnose-Coach ersetzt jedoch nie einen Arztbesuch.





Wenn es ums Auf-Lösen von Leiden geht, bin ich Ihr Mann

Seit über zehn Jahren begleite und «ent-wickle» ich mit Freude und Begeisterung Menschen.

Ich bin Ihr Ansprechpartner bei «schwierigen Fällen», für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die mit einem gesundheitlichen Anliegen zurechtkommen wollen. Mein Spezialgebiet im Gesundheitscoaching umfasst ganz verschiedene Themen und Aspekte. Das finde ich äusserst spannend und es bereitet mir grosse Freude, mit meinen Klientinnen & Klienten ganz individuell an ihren Entwicklungen zu arbeiten.

Für Sie bedeutet die Zusammenarbeit mit mir, dass Sie in Ihrem Anliegen ernstgenommen und dass wir gemeinsam eine nachhaltige Lösung suchen und finden werden.

Nach dem Coaching berichten Klientinnen & Klienten sehr oft von verbessertem, **gesundheitlichen Wohlbefinden** und gesteigertem **Selbstbewusstsein**, sowie einer spürbaren Entlastung von äusserem und innerem Druck. Das Leben macht plötzlich wieder Freude!

Nutzen Sie meine Erfahrung und nehmen Sie mit mir Kontakt auf, dann können wir ein unverbindliches Erstgespräch vereinbaren.



institut für lern-coaching alfons a. angehrn

dipl. lern-coach eca
hypnose-coach eca

hauptstrasse 26
ch-9053 teufen

tel. +41 (0)79 900 2222
info@lern-coaching.com