

# Hypnose

## Kontakt mit dem Unbewussten

Hypnose ist ein **natürlicher Bewusstseinszustand**, der sich von unserem Wachzustand aber auch vom Schlaf unterscheidet.

Unsere rechte Gehirnhälfte übernimmt die Führung und sorgt dafür, dass wir das Alltagsdenken loslassen und stattdessen gesteigerte Kreativität, Bildhaftigkeit, Phantasie und plastische Erinnerung möglich werden.

Sie öffnet den **Zugang zu unbewusstem Material**, zu Träumen, freien Assoziationen und verborgenem Wissen – ein ganz natürlicher Zustand, durch den wir in Kontakt mit uns selbst sind. Wir können unsere inneren Kräfte nutzen, um Veränderungen herbeizuführen.

Während einer Hypnose sind unsere Sinne vorrangig nach Innen gerichtet, sodass das Außen in den Hintergrund rücken kann. Dies bedeutet nicht, dass das Außen „ausgeschaltet“ ist und wir uns dem Hypnotiseur ausliefern.

Die Rolle des Hypnotiseurs ist eine begleitende. Er oder sie bringt Ideen ein und stimmt diese mit dem Klienten /Patienten ab.

Hypnose ist **ein Zustand der erhöhten Kontrolle** über uns selbst.

Wir haben sowohl unseren Verstand mit auf dieser Reise, jedoch gleichzeitig die Möglichkeit, selbst auf unser Unbewusstes einzuwirken. Letztendlich ist jede Hypnose eine Selbsthypnose.

Somit unterscheidet sich die therapeutische Hypnose klar von den Zielen der Showhypnose.

## Der Seminartag

richtet sich an alle Menschen, die mehr über die Phänomene und Möglichkeiten der Arbeit mit dem Unbewussten erfahren möchten.

Inhalt sind sowohl Geschichte, Hintergründe und Funktionsweise der Hypnose als auch praktische Übungen, die die Phänomene der Hypnose erfahrbar machen.

**Datum:** 07.09.2014

**Ort:** Institut für atemzentrierte Stimmbildung  
Wrangelstr.3  
24937 Flensburg

**Zeit:** 10-18 Uhr

**Kosten:** 60 Euro

**Teilnehmerzahl:** 10

### Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Isomatte (oder Decke), Decke zum Zudecken, Kissen, Schreibzeug und etwas für ein gemeinsames Mittagsbuffett.

### Anmeldung:

Bitte spätestens bis zum 25.08.2014 entweder unter 0461-67421321 (Praxis Anne) oder [info@anne-jacobsen.de](mailto:info@anne-jacobsen.de)

## Über die Dozentin

Anne Jacobsen, Jahrgang 1976, lebt in Flensburg. Seit 2006 arbeitet sie in eigener Praxis als Heilpraktikerin und als Dozentin für Hypnosetherapie an der Heilpraktikerschule Kastanienhof in Flensburg und der Schule für Gesundheit und Heilung in Bonn.

Die freiberufliche Tätigkeit erstreckt sich ebenso auf den Bereich der Fotografie - ihre erste berufliche Ausbildung.

Momentan studiert sie an der Universität Flensburg Bildungswissenschaften mit dem Schwerpunkt Gesundheit und Ernährung.

