

MONDAY IN TRANCE



eine Veranstaltung der GHYPS
weitere Infos und Anmeldung

→ www.hypnose.ch



Gesellschaft für klinische Hypnose
und Hypnotherapie Schweiz

Société d'Hypnose Clinique Suisse

Erholsamer Schlaf: Schlaf- vertiefung durch Hypnose

Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit und mentales Wohlbefinden. Doch gerade bei angespannten und anspruchsvollen Lebenssituationen ist meistens auch der Schlaf betroffen. Hypnotische Suggestionen sind geeignet, um den Umgang mit Schlafschwierigkeiten zu erleichtern und den Schlaf wieder erholsamer zu gestalten.

Es wird mit einem theoretischen Input zur Bedeutung und Regulation des Schlafs und der Wirksamkeit von Hypnose für die Schlafoptimierung gestartet. In einem anschliessenden praktischen Teil werden Techniken zur Verbesserung von verschiedenen Aspekten des Schlafs (Einschlafen, Durchschlafen, etc.) vermittelt und eingeübt.

Referent – Björn Rasch, Prof. für Psychologie und Schlaf- und Hypnoseforscher an der Universität Freiburg (CH), Mitglied GHYPS, Vorstand MEG für klinische Hypnose

Ort

Karl der Grosse, Kirchgasse 14,
8001 Zürich

Referent

Prof. Björn Rasch, Universität Freiburg
(CH)

MO

06. 11. 2023

ZEIT

18.30 – 21 h

MONDAY IN TRANCE

eine Veranstaltung der GHYPS
weitere Infos und Anmeldung

→ www.hypnose.ch

Kosten inkl. Apéro riche

CHF 70.–
CHF 40.– Student:innen (Ausweis
notwendig)

Teilnehmer:innen

max. 35 mit Online-Anmeldung

Weiterbildung

Wird angerechnet als Selbst-
erfahrung (3 Einheiten)