

# MONDAY IN TRANCE



eine Veranstaltung der GHYPS  
weitere Infos und Anmeldung

→ [www.hypnose.ch](http://www.hypnose.ch)



Gesellschaft für klinische Hypnose  
und Hypnotherapie Schweiz

Société d'Hypnose Clinique Suisse

## Schutzanzüge & Co.: Sich vor fremden Wellen und Störungen schützen

Hänseleien in der Schule, Böse Worte von Mitarbeitenden, nervende Kunden oder Geschwister... Oft lassen wir diese "Störungen" ungefiltert an uns heran. Dadurch werden aus "Störungen" Probleme oder Belastungen mit Symptomen wie Schlaflosigkeit oder Ängsten.

An diesem Abend sollen Techniken gezeigt und geübt werden, die uns einen anderen Umgang mit solchen Situationen ermöglichen: Ein imaginiertes Schutzanzug oder die Vorstellung, wie Schallwellen an uns vorbei ziehen, lassen aus Problemen Schallwellen werden, was uns wieder ruhig schlafen lässt.

**Referent** – Christoph Frutiger, Psychotherapeut in eigener Praxis:  
[www.praxisfrutiger.ch](http://www.praxisfrutiger.ch)

### Ort

Karl der Grosse, Kirchgasse 14,  
8001 Zürich

### Referent

Christoph Frutiger, eidg. anerkannter  
Psychotherapeut

# MO

**05.06.2023**

**ZEIT**  
**18.30 – 21 h**

**MONDAY IN TRANCE**  
eine Veranstaltung der GHYPS  
weitere Infos und Anmeldung

→ [www.hypnose.ch](http://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)