

Zu Gast in Koblenz 2027 – gemeinsam mit der DGSF

17./18. September 2027

„Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis?“

Nutzen Sie Hypnotherapie, Atemtechniken aus dem Yoga sowie Energetische Therapie, um alltägliche Problemtrancen in Lösungswelten zu verwandeln.

DGSF-Fachtag/Workshop am 17./18. September 2027 im Forum Pallotti in Vallendar

Kennen Sie das? Etwas ist schiefgegangen, man hängt fest in Grübeleien, Ängsten oder depressiven Gedanken ... Der Einstieg in negative Netzwerke im Gehirn läuft automatisch, oft unbemerkt und gestaltet sich leider häufig stabil, so dass der Umstieg in eine positive Sichtweise nicht ganz so leicht zu sein scheint.

In diesem praxisorientierten Workshop werden unter anderem schnell zu erlernende Hypnosetechniken vermittelt, die auch zur Selbsthypnose genutzt werden können. Zusätzlich werden leichte Körperübungen und Atemtechniken aus dem Yoga sowie Elemente der Energetischen Therapie (zum Beispiel Klopf- und Atemtechniken) eingeübt, die das Energiepotential erhöhen oder für Entspannung sorgen und zudem unterstützen, im „Hier und Jetzt“ in der Lösungswelt anzukommen.

Die hocheffizienten Methoden dienen der Emotionsregulation und sind sehr hilfreich bei Stress und Burnout, Depressionen, Angstsymptomatik, Traumafolgestörungen, Essstörungen und wirken unterstützend bei Schlafstörungen und körperlichen Erkrankungen.

Sie regen an, achtsam und selbstbestimmt den Ausstieg aus einer aktuellen Problemtrance hin in eine optimistischere Lösungswelt zu gestalten und sind sowohl für Erwachsene, für Jugendliche und Kinder als auch für oder in Gruppen anwendbar.

Die Tools können als „erste Hilfe“ und im weiteren Verlauf der Therapie zur Krisenintervention, Stressreduktion, Psychohygiene, Selbstfürsorge, Stabilisierung und Ressourcenaktivierung, Steigerung des Energiepotentials, zur Entspannung und damit zur ressourcenvollen Umgestaltung des Gehirns genutzt werden. Sie vergrößern das Repertoire in Bezug auf Leistungssteigerung, indem sie Blockaden lösen und das Erleben von Selbstwirksamkeit sowie Sicherheit steigern, so dass die Motivation gestärkt wird und die Leistungspotentiale voll ausgeschöpft werden können.

Die Methoden, die den Klienten als Werkzeuge mitgegeben werden können, erhöhen unter anderem Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Unabhängigkeit.

Der Schwerpunkt des Workshops ist die Vermittlung von Hintergrundwissen sowie die praktische Anwendung und Einübung der Techniken, damit sie unmittelbar eingesetzt werden können.

Astrid Keweloh, Dipl.-Psychologin, Praxis für Coaching & hypno-systemische Therapie, Referentin in der Weiterbildung, Institutionen und Unternehmen, Systemische Therapeutin (DGSF), Klinische Hypnose (M.E.G.), Hypnosystemische Konzepte für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (M.E.G.), Ego-State-Therapie (EST-A), Energetische Therapie (F. Gallo), Traumatherapie (u. a. EMI und EMDR), Kursleiterin für Yoga: Körperübungen, Atemtechniken, Meditation (AOL)



Literatur: Keweloh, A. (2020): Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis. Inneres Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken. Heidelberg (Carl-Auer)

TN-Gebühr: 270,- €

(DGSF-Mitglieder 250,- €, Teilnehmende/Ehemalige unserer längerfristigen Weiterbildungen und Studierende 200,- €).

Anmeldung über <http://istn-koblenz.de/kontakt/anmeldung/>