

Hypnosepsychotherapie

Veränderte Bewusstseinszustände sind in vielen Kulturen Bestandteil von Heilungsritualen. Die moderne Hypnosepsychotherapie nutzt das in unterschiedlichen Bewusstseinszuständen liegende wertvolle Potential auf systematische Weise. Im Seminar lernen die TeilnehmerInnen hypnotische Trance als Weg zur Selbsterforschung kennen, auf dem wir in die Vergangenheit und die Zukunft reisen und inneren Kindern, alten Weisen, Helfergestalten und anderen Persönlichkeitsanteilen begegnen. Wir werden den inneren Kindern Geschichten erzählen und uns auf spielerische Weise den Landschaften, Gärten und Wegen unserer Innenwelt zuwenden.

Mit Hilfe der Achtsamkeit werden wir uns immer wieder in der Gegenwart verankern, indem wir unsere Innenwelt und die Außenwelt, unseren Körper und die Landschaft Bad Gleichenbergs im Hier und Jetzt wahrnehmen. Trancen und der unmittelbare Kontakt mit uns selbst, mit unseren Ressourcen und Potentialen, mit anderen Menschen und der Natur können Freude und Dankbarkeit aufkommen lassen.

Referent:

Dr. Michael E. Harrer, FA für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut (Hypnosepsychotherapie, Katathym Imaginative Psychotherapie) und Supervisor in freier Praxis in Innsbruck; Lehrtherapeut für Hypnosepsychotherapie (ÖGATAP); Autor von Büchern zum Thema Achtsamkeit, zuletzt zu Hypnose und Achtsamkeit (2018); www.achtsamleben.at; www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at