

Besser Schlafen

MIT HYPNOSE

Ein hypnoedukatives Gruppenprogramm

2019

„Ein aufgewühlter Geist ist ein schlechtes
Ruhekissen“ – Charlotte Bronte

Leitung:

Theresa Trauner und
Lydia Schweizer

Das Gruppenprogramm

Die Milton-Erickson-Akademie Tübingen bietet ab Mai 2019 ein Gruppenprogramm mit Hypnose bei Schlafproblematik an.

Schlafprobleme sind ein Schlüsselsymptom der drei häufigsten psychischen Störungen, Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen. Zudem treten sie unabhängig von anderweitigen seelischen „Grunderkrankungen“ in Form der sogenannten „Primären Insomnie“ auf.

In diesem Gruppenprogramm werden Hypnosestrategien und Trancetechniken nach dem Grundprinzip von Milton Erickson in der Gruppe durchgeführt, die sich in der Behandlung von Schlafstörungen als besonders effektiv erwiesen haben. Durch einen innovativen Behandlungsansatz zur Tranceformation schlafverhindernder Grübelgedanken haben Sie die Möglichkeit sich ihrer Schlafproblematik anzunähern und ihren Schlaf zu verbessern. Eingebettet in den Gruppensitzungen ist ein kleiner Teil der Sitzungen für Grundwissen aus der organischen Schlafmedizin und der Chronobiologie, sowie dem wissenschaftlichen Stand der Hypnose- und Schlafforschung vorgesehen.

Die Kosten betragen 50 € für jede von 4 Sitzungen, was einen Gesamtbetrag von 200 € für die Teilnahme ergibt.

Termine

1. Anmelde-möglichkeit

1. Termin: **Di, 28. Mai 2019**
2. Termin: **Di, 04. Juni 2019**
3. Termin: **Mo, 17. Juni 2019**
4. Termin: **Mo, 08. Juli 2019**

2. Anmelde-möglichkeit

1. Termin: **Di, 16. Juli 2019**
2. Termin: **Di, 23. Juli 2019**
3. Termin: **Di, 18. Juni 2019**
4. Termin: **Di, 30. Juli 2019**

Immer **19:15 – 21:15 Uhr**

Anmeldung

Theresa Trauner

Theresa.trauner@gmail.com

Lydia Schweizer

lydiaschweizer@aol.com

Bitte nehmen Sie für Ihre Anmeldung
oder bei Nachfragen per Email
Kontakt mit uns auf!

Ort

M.E.G Tübingen
Gartenstraße 18
72074 Tübingen