

Gut für mich

Ein Wochenende **Ruhe Klarheit Ausgeglichenheit**
+ Erlernen und Nutzen von (Selbst-)Hypnose im Alltag



Wir möchten ein Wochenende mit Ihnen gestalten, an dem Sie die Methoden Hypnose und Achtsamkeit als Möglichkeiten der Stressbewältigung, der Entspannung und der Persönlichkeitsentwicklung kennenlernen.

Die Teilnahme steht allen Interessierten offen. Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen sind nicht nötig. Wir bitten nur darum, dass Sie Ihre Handynutzung für die Dauer des Seminars minimieren.

Welche Inhalte erwarten Sie?

- Hintergrundwissen über Stress, Stressauswirkungen und- bewältigung, über Geschichte und Wirkungsweise von Hypnose und Achtsamkeit
- Viel praktisches Üben von Hypnose und Achtsamkeit in Gruppen, bei Bedarf und Möglichkeit auch im Einzelsetting
- Erlernen von Selbsthypnose und wirksamen Stressregulationen für den Alltag
- Möglichkeit des Austausches mit anderen, aber auch der Begegnung mit sich selbst
- Bei Wunsch auch Zeit zur freien Verfügung, um das tolle Haus, die Natur und die nahe Ostsee zu genießen

Was ist besonders an diesem Seminar?

- Das liebevoll sanierte alte Pfarrhaus von Alt Bukow in Ostseennähe (s.o.) bietet ein wunderschönes Ambiente.
- Sie brauchen sich um nichts zu kümmern, es wird für alles gesorgt: Essen, Trinken, Möglichkeiten der Entspannung, Zeit für Erholung und Loslassen ...
- Die maximale Teilnehmerzahl beträgt zwölf. damit wir möglichst individuell auf Sie eingehen können. Zugleich möchten wir allerdings darauf hinweisen, dass ein solches Seminar bei vorhandenen seelischen Erkrankungen natürlich keinen Ersatz für eine Therapie darstellen kann.
- Die Kompetenz der beiden Seminarleitenden: Wir verfügen beide über jahrzehntelange berufliche Erfahrung im Bereich von Hypnose und Achtsamkeit.



Anne Fichtner ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Nach langjähriger Arbeit im klinischen Psychotherapiebereich Tätigkeit in eigener Praxis seit 2015.

Sie ist zertifizierte Achtsamkeits-, Hypnose- und Entspannungstrainerin und -therapeutin und konnte viel Erfahrung sammeln in der körperorientierten Bewältigung von Stress und Anspannung.

www.praxis-fichtner.de



Dr. Tilman Kiehne hat zunächst Medizin studiert und nach der Promotion ein Zweitstudium der Anthropologie und Wirtschafts- und Sozialgeschichte absolviert. Er ist zertifizierter Seminarleiter für verschiedene Entspannungsverfahren.

Seit 2001 ist er in eigener Praxis in Wismar als Entspannungstrainer, Mediator und Hypnotherapeut tätig. Daneben unterrichtet er an verschiedenen Gesundheitsfachschulen.

www.der-weise-narr.de

Zeit / Ort / Kosten

1. Seminar: 17.01.2025 - 19.01.2025

2. Seminar: 25.04.2025 - 27.04.2025

Beginn ist jeweils Freitag um 17 Uhr (spätere Anreise möglich), Ende am Sonntag um 14 Uhr.

Die Seminare sind einzeln buchbar, können aber auch beide gebucht werden.

Adresse: Altes Pfarrhaus, Kirchweg 6, 18233 Alt Bukow (www.nordlichter.de)



Jedes Wochenende kostet **630 Euro**; **Unterkunft** (Ein- und Zweibettzimmer) **und Vollpension sind in diesem Preis enthalten**. Nur Handtücher müssen Sie selbst mitbringen ...

[Bei der Anmeldung wird eine Anzahlung von 63 Euro fällig. Diese Anzahlung erhalten Sie zurück, wenn das Seminar aus Gründen entfallen muss, die *bei uns* liegen. Sollten Sie *selbst* sich wieder abmelden, können wir die Anzahlung aber leider nicht rückerstatten.]

Wir freuen uns auf Sie und auf ein interessantes und bereicherndes Wochenende!

Weitere Informationen und Buchung bei:

Anne Fichtner

0176/57622141

anne-fichtner@outlook.de

Dr. Tilman Kiehne

03841/252092

tk@der-weise-narr.de