

WELLNESS- HYPNOSEN

Begriff Wellness – „Wohlbefinden“ bzw. „Wohlfühlen“

In den 50 Jahren in den USA als Oberbegriff einer seinerzeit neuartigen Gesundheitsbewegung entstanden.

Ein Lebensstilkonzept das auf Wohlbefinden, Spaß und eine gute körperliche Verfassung ausgerichtet ist.

Heute versteht man unter Wellness vor allem Methoden und Anwendungen, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden steigern.

Wohlbefinden und Zufriedenheit, es besteht aus den Faktoren Selbstverantwortung, Ernährungsbewusstsein, körperliche Fitness, Stressmanagement und Umweltsensibilität. Im Ganzheitlichen Ansatz lässt sich Wellness als Harmonie von Körper, Geist und Seele begreifen.

Inzwischen wird der Begriff auf folgende Bereiche angewendet:

- bewusste Ernährung, ganzheitlicher Umgang mit Lebensmitteln
- bewusste Bewegung: regelmäßige angepasste Bewegungsprogramme
- mental : Entspannungs- und Stressmanagement-Methoden wie Autogenes Training, Meditation, Massage, Sauna
- bewusster Umgang mit der Natur und Genussmitteln

Inzwischen wird Wellness auch als Medical Wellness bezeichnet, deren Grundlage vor allem eine gesundheitsbewusste Lebensweise im Alltag ist. Entsprechende Kurse werden von den Kostenträgern im Gesundheitswesen, vor allem gegen die so genannten Zivilisationskrankheiten angeboten.

Weiterhin versteht man darunter Urlaube mit präventivem und teilweise rehabilitativen Maßnahmen zur Verbesserung, Erhaltung und Wiederherstellung des Gesundheitszustandes.

WELLNESS- HYPNOSEN

Die hypnotische Tiefenentspannung wirkt regulierend auf den ganzen Körper und das Nervensystem.

Auch ohne hypnotische Suggestionen – also allein durch den ihren Entspannungseffekt – stellen sich folgende positive Effekte ein:

- Entspannung
- Erholung
- Inspiration
- Selbstbewusstsein steigern
- Energie „tanken“
- Loslassen von Blockaden

- Abstand von den Sorgen und Verpflichtungen im Alltag
- Fokussierung auf die eigenen Bedürfnisse
- Gedankliche Auszeit nehmen
- Kräfte sammeln für die Bewältigung des Alltags
- Entscheidungsprozesse werden gefördert
- Das Unterbewusstsein bekommt die Möglichkeit zur „Selbstreinigung“
- Dazu das einzigartige Klima in der Salzkristallgrotte

FOLGENDE STÖRUNGEN KÖNNEN DADURCH POSITIV BEEINFLUSST WERDEN

- Innere Unruhe
- Angst
- Schlafstörungen
- Schmerzen (akut und chronisch)
- Migräne
- Verspannungen
- Hypertonie
- Stresserscheinungen
- Magen- Darm Probleme
- Hauterkrankungen
- Tinnitus

Zwischen folgenden Angeboten können Sie im Rahmen der Wellness-Hypnosen wählen:

- Virtueller Wellnessurlaub
- Tiefenentspannung
- Phantasiereisen
- Blockadelösungen
- Achtsamkeits-Übungen