



## Workshop

### Ressourceübungen: Hypnose kombiniert mit EMDR und Wingwave®

Termin: Samstag, 22. Mai 2021, 9.00 – 13.00

Ort: Zoom

Teilnahmegebühr: 140,00 € inklusive MwSt.

Trainer: Gerhard Gigler

#### Inhalt:

Ressourceübungen sind in jedem Beratungsprozess, wie „die Antioxidantien für das Immunsystem“. In etwa ca. 60 % eines Beratungsprozesses sollten ressourcenangereicht sein – laut EMDR. Auch ressourcenorientierte Hausaufgaben am Ende einer Sitzung können neue Muster unterstützen und den Beratungsprozess vorantreiben. Ressourcenvolle Meditationsübungen verändern zudem die Gehirnstruktur positiv, wenn diese regelmäßig durchgeführt werden – diese Erkenntnis ist mittlerweile neurowissenschaftlich gesichert. Die Kombination mit bilateraler Stimulation, imaginativen Verfahrensweisen, Painting-Methoden, Weiser Gestalt, Prozessarm und hexagonalen Systemstrukturen festigen ressourcereiches Erleben. Der 4-stündige Workshop beinhaltet Übungen in Theorie und Praxisanwendung.

Inhalt:

- Die hexagonale Dankbarkeits-Meditation
- Der Sichere Ort
- Die Tresorübung
- Methode: „Sei einzigartig!“
- Methode: „Erster Schritt zur Veränderung!“
- Methode: „Ressourcen sammeln“
- Methode: „Positiver Sinn“
- Methode: „Ressourcen-Sandwich“
- Methode: „Danke“
- Die Kopfstandtechnik
- CIPGAH (angelehnt an CIPBS)
- Bodyscan-Übung

Wer unterschiedliche ressourcenreiche Übungen für sich und andere kennenlernen mag, oder an der Kombination mit EMDR und Wingwave® interessiert ist, ist in diesem 4-stündigen Hypnose-Workshop herzlich willkommen!

**5 Plätze frei**

Anmeldung bitte direkt an [christine.seufert@intaka.de](mailto:christine.seufert@intaka.de)