

Weitere Angebote:

Psychotherapie

- Unterstützung in Krankheitssituationen
- Bewältigung in Krisen
- Erschöpfung (Burnout)
- Depression
- Ängste und Zwänge
- Alles, was Sie bewegt

Hypnosetherapie

- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion
- Traumatherapie / PTBS
- Motivationssteigerung
- Ängste und Phobien
- Schmerzbewältigung
- Schlafstörungen
- Blockadenlösung

Persönliche Weiterentwicklung

- Sport und Mental-Coaching
- Achtsamkeits-Coaching
- Motivationssteigerung, Selbststärkung
- Stress-Prävention / Stress-Bewältigung
- Entspannungstraining
- Trauerbegleitung / -beratung

Eingesetzte Therapiemethoden:

- Gesprächstherapie
- Hypnosetherapie
- Entspannungsmethoden

Caren Totzauer



Seit einem Hausunfall 2007 sitze ich im Rollstuhl. Doch statt aufzugeben, habe ich die neue Situation als Chance genutzt. Aufgeben war nie eine Option für mich, statt dessen hat mir der Sport sehr geholfen, mich ins Leben zurück zu kämpfen.

Neben dem Sport, bis hin zum Spitzensport (Rollstuhlcurling), habe ich den Weg in den sozialen Bereich gefunden.

Meine Ausbildungsschwerpunkte sind:

- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Hypnosetherapeut
- Psychologischer Berater
- Trauma- und Trauer-Berater
- Inko- und Reha-Berater

Dies alles und meine persönlichen Erfahrungen machen mich zu einem authentischen Gesprächspartners.

„Wer einen Misserfolg nur als kleinen Umweg betrachtet, verliert nie sein Ziel aus den Augen.“

Martin Luther

Nachhaltige Veränderung des Essverhaltens mit Hypnose



**Heilpraktiker für
Psychotherapie/
Hypnosetherapie**

Caren Totzauer
Bergfelder Hauptstrasse 12
72172 Sulz-Bergfelden

Tel 0157/562 060 38

E-Mail:
info@heilpraktiker-totzauer.de

www.heilpraktiker-totzauer.de



Für ein leichteres, aktiveres und bewussteres Leben

Sie haben es satt ständig Diäten zu machen, Kalorien zu zählen? Sie sind frustriert, wenn Sie in den Spiegel schauen oder auf der Waage stehen? Sie wollen unbedingt abnehmen und haben es bisher nicht geschafft, dauerhaft abzunehmen? Sie haben Schwierigkeiten motiviert zu bleiben, Ihren inneren Schweinehund zu überwinden und dauerhaft Ihre Gewohnheiten zu ändern?

Wie kann mir Hypnose dabei helfen?

Hypnose ist ein bewusst herbeigeführter Trancezustand (Bewusstseinszustand – gelöster, entspannter, angstfreier Wachzustand mit veränderter Selbstwahrnehmung), der genutzt wird. In dieser Bewusstseinsphase haben Sie immer Ihren freien Willen und Ihre volle Erinnerung. In diesem Zustand können in Ihrem Unterbewusstsein, falsche Glaubenssätze, Rituale und Programme zu löschen, Blockaden zu lösen und Ihre Motivation durch Suggestion zu verändern werden.

Sie werden schon nach kurzer Zeit merken, wie Sie aktiver werden, sich leicht bewusst ernähren und somit immer mehr Lebensqualität bekommen.

Wie läuft die Hypnose-therapie ab?

- Die Therapie findet in Einzelsitzungen oder Gruppensitzungen statt.
- In einer ausführlichen Vorbesprechung analysieren wir Ihre Essgewohnheiten und Einflussfaktoren. Außerdem bekommen Sie von mir alle nötigen Informationen zur Hypnose und können Ihre Fragen und Bedenken loswerden.
- In den 2 folgenden Sitzungen findet die eigentliche Hypnosearbeit statt*. Diese ermöglicht es Ihnen, zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion zu gelangen.
- Sie erhalten Tipps, wie es Ihnen gelingt, die erste Zeit gut und dauerhaft zu überstehen.
- Die Abschlussitzung nach 4-6 Wochen dient dem Erfahrungsaustausch und der Auffrischung.

Gibt es eine Garantie?

In vielen Studien ist bewiesen, dass Hypnose die erfolgreichste Methode ist, das Gewicht zu reduzieren. Eine Garantie kann Ihnen keiner geben, denn der Erfolg hängt ganz von Ihnen ab! Sie müssen es wollen! Die Hypnose kann Sie dabei nur unterstützen.



Das ist der Umfang der Leistung:

- Anamnese, 2 Hypnose-Sitzungen, Abschlussitzung
- Abnehmtagebuch
- Ernährungswissen
- Kochbuch
- Übungsanleitungen für zu Hause (kann, kein muss)
- Vitalstoffberatung (kann, kein muss - für große Gewichtsabnahmen jedoch sinnvoll)

Ich berate Sie gerne, also scheuen Sie sich nicht, mich einfach anzusprechen!

Rufen Sie mich einfach an unter:

01 57/562 060 38

oder schreiben Sie mich an unter:

info@heilpraktiker-totzauer.de

* Wer mehr als 7 kg abnehmen will, muss evtl. mit weiteren Hypnose-sitzungen rechnen.