

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.

*„Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht.
Ich habe es schon 100-mal geschafft“*

Mark Twain

Raucherentwöhnung 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 rauchfreies Leben

Sie haben schon einmal mit dem Rauchen aufgehört und bei der nächsten Gelegenheit wieder angefangen? Oder gehören Sie auch zu denen, die mit dem Rauchen aufhören wollen? Es ist gar nicht so einfach, seinen inneren Schweinehund zu überwinden, dauerhaft seine Gewohnheiten zu ändern und die Sucht zu überwinden.

Wie kann mir Hypnose dabei helfen?

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

Sie werden schon nach kurzer Zeit merken, wie es Ihnen leichter fällt, wieder frei durchzuatmen und mehr Lebensqualität zu bekommen.

Wie läuft die Hypnose-therapie ab?

- Die Therapie findet in Einzelsitzungen direkt bei Ihnen zu Hause statt.
- In der ausführlichen Vorbesprechung analysieren wir Ihre Rauchgewohnheiten und Einflussfaktoren. Außerdem bekommen Sie von mir alle nötigen Informationen zur Hypnose und können alle Ihre Fragen und Bedenken loswerden.
- In den 2 folgenden Sitzungen findet die eigentliche Hypnosearbeit statt. Diese ermöglicht es Ihnen, zu einem dauerhaften Nikotinentzug zu gelangen.
- Sie erhalten Tipps, wie es Ihnen gelingt, die erste Zeit gut und dauerhaft zu überstehen.
- Die Abschluss-sitzung 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, mit dem Rauchen aufzuhören. 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.

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**