Kosten und Praxis:

Hypnosesitzung:

Erstsitzung inklusiv einem ausführlichem Vorgespräch ca. 2 -2,5 Stunden: **150 €**

Einzelsitzung: **100 €**

Hypnose an sich ist eine Kurzfristanwendung. Die Erfahrung zeigt, dass viele Problemstellungen in drei Terminen sehr gut lösbar sind. Bei sehr schwierigen Problemstellungen kann es aber auch länger dauern.

Da mir der Erfolg meiner Klienten am Herzen liegt, biete ich Hypnosesitzungen auch als Paket von drei Sitzungen an, da die Erfolgsquote so am höchsten ist und ich gerne mit Klienten arbeiten möchte, die ein ausreichendes Ausmaß an Commitment (Selbstverpflichtung) mitbringen.

Paket mit drei Sitzungen: **330 €**

Wo Sie mich finden können:

Praxis In Motion
Eisenstädter Str. 2A,
7011 Gemeinde Siegendorf
Burgenland
Tel.: 0670 505 28 71
Email: grutschnig@praxis-inmotion.at
praxis@hypnoseplus.at

Ich freue mich auf Ihre (An-)Fragen und ein erstes Kennenlernen in der Praxis in Motion!

Wo Hypnose vermieden werden soll:

- Psychosen (z.B. Schizophrenie, bipolare Störung, endogene Depressionen...)
- Persönlichkeitsstörungen
- Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
- Herzerkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- Thrombose
- Depressionen (bestimmte Arten)
- ADS (bestimmte Formen)
- kürzlich vorgefallenem Herzinfarkt oder Schlaganfall
- geistige Einschränkungen
- Suchterkrankungen (Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit)
- Einnahme von Psychopharmaka
- Schwangerschaft

Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob er bzgl. Hypnose irgendeinen Einwand hat.

Die sanfte und effektive Methode zum

- Abnehmen
- Hilfe beim Rauchstopp
- Stressmanagement
- Tiefenentspannen
- Beseitigung von Blockaden
- Erreichen von Zielen
- Auffinden passender Entscheidungen
- Steigerung der Denk- und Lernfähigkeit
- Auffinden und Abrufen von Gelerntem in Prüfungssituationen
- Besser und leichter Schlafen
- Unbeschwert und stressfrei im Flugzeug
- Nervosität ablegen (bei Ansprachen, Arbeitsmeetings, Bewerbungen, Solistentätigkeit bei Musikern, Wettkämpfen, Verabredungen,...)

Hypnose+

Hilmar J. Grutschnig

Was Hypnose ist:

- eine alte und schon früh von Menschen für Menschen genutzte Technik, mit der man sich selbst oder andere in einen veränderten und verändernden Bewusstseinszustand versetzen kann.
- eine Methode, die immer stärker im Kommen ist und sich stets größer werdender Beliebtheit erfreut (Deutschland, Italien, Schweiz, USA,...), da in kurzer Zeit gewünschte Veränderungen und Erfolge damit zu erreichen sind.
- ein natürlicher Zustand, der immer wieder spontan und meist völlig unbemerkt (unbewusst) erlebt wird. Dieser Zustand der Hypnose lässt sich in unserem Leben nicht vermeiden, da er ein uns zu tiefst eigener, natürlicher Bestandteil ist.
- ist der dritte Seinszustand neben dem Wachzustand und dem Schlaf.
- ein Zustand konzentrierter, tiefer geistiger Entspannung, der als angenehm und entspannend empfunden wird und mit körperlichen und psychischen Veränderungen einhergeht. So lassen sich unter Hypnose verschüttete Erlebnisse aufarbeiten, Blockaden lösen und neue, sich positiv auswirkende Kräfte aktivieren.
- eine natürliche, sanfte, effektive - aber leider allzu oft nicht genutzte - Ressource ohne Nebenwirkungen

Was Hypnose nicht ist:

- sie ist nicht gleichzusetzen mit Schlaf oder Bewusstlosigkeit, denn man hört alles, vernimmt alles, spürt alles.
- sie ist kein „Weggeklickt oder Abgeschaltenwerden“. D.h.: Man bleibt trotz hohem Entspannungszustand stets Frau oder Herr über den eigenen Willen. Darum verrät man in diesem Zustand auch keine Geheimnisse und sagt nichts, was man nicht sagen möchte und tut auch nichts, was man nicht gewillt ist zu tun.
- sie führt nicht zu Amnesie (Gedächtnisverlust). Lediglich bei sehr tiefen Trancezuständen und auch nur dann, wenn dieser ganz tiefe Trancezustand von der Klientin oder dem Klient erwünscht wird, vernimmt diese oder dieser zeitweise nichts mehr. Dieser Zustand wird bewusst genützt, um in kurzer Zeit hohe Entspannungszustände und Erholungsmomente beim Klienten zu erreichen.
- keiner bleibt in der Hypnose „stecken“. Jede und jeder kommt immer wieder aus der Hypnose heraus. Darin „stecken zu bleiben“, ist unmöglich. Dieses Gerücht kommt von daher, dass es in der Hypnose einen Zustand gibt, der sich für die Klientin /den Klienten so gut anfühlt, dass sie/er gern länger dort verbleiben würde.

Wo Hypnose effektiv und hilfreich ist:

- Abnehmen
- Hilfe beim Rauchstopp
- Steigerung und Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens
- Stressmanagement
- Tiefenentspannung
- Blockaden des Alltags beseitigen
- Ziele erreichen und richtige Entscheidungen finden/treffen (progression and finding)
- Wieder besser Schlafen können
- Prüfungsvorbereitung
- Erhöhung der Denk- und Lernfähigkeiten
- Unbeschwert (wieder) fliegen können
- Nervosität ablegen (Ansprachen, Arbeitsmeetings, Bewerbungen, Solistentätigkeit bei Musikern, Wettkämpfen, Verabredungen ...)

Hinweis: Hypnosesitzungen in der Praxis in Motion können und dürfen ärztliche Therapien, Psychotherapien oder psychologische Behandlungen nicht ersetzen. Die Behandlung von Krankheiten und deren Symptomen ist in Österreich den Ärzten vorbehalten, die Behandlung psychischer Störungen den Ärzten, klinischen Psychologen und Psychotherapeuten. Hypnosebehandlungen gegen Krankheiten, körperliche und psychische Störungen sowie Schmerzen nehme ich nicht vor, sondern verweise in diesen Fällen an einen Arzt, klinischen Psychologen bzw. Psychotherapeuten. Es werden keine Diagnosen gestellt oder Heilversprechen abgegeben! Ich beschränke meine Tätigkeit auf wissenschaftlich nicht anerkannte Methoden.