



InfoShow:

GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF

Dauer: 45 Minuten bis 1,5 Stunden

Sie wissen, dass Sie sich **mehr bewegen** sollten...

Sie wissen, dass Sie sich **gesünder ernähren** sollten...

Sie wissen, dass Sie den **Zigaretten- oder Alkoholkonsum einschränken** sollten...



Aber tun können Sie es nicht...

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Umgangssprachlich reden wir vom „**inneren Schweinehund**“, den es zu überwinden gilt.

- **Blockierende Botschaften und negative Glaubenssätze**

Was viele nicht wissen: unsere heimliche „Supermacht“, die unser Leben steuert, ist das Unterbewusstsein mit all seinen Programmen und Glaubenssätzen, welche darin angelegt sind und immer wieder automatisch ablaufen – seien es nun blockierende Botschaften (z.B. „Ich kann nicht abnehmen“) oder der Gesundheit abträgliche Glaubenssätze (z.B. „Diese Situation macht mich krank“).

Wenn wir uns mit unserem Verstand gegen unser Unterbewusstsein stellen entsteht ein Kampf, der Energie raubt und im Gegenzug Frustration erzeugt. Stagnation ist die Folge.

- **Kommunikation mit dem Unterbewusstsein**

Die Lösung dieses Dilemmas ist so einfach wie effektiv: Kommunikation mit dem Unterbewusstsein. Anstatt gegen das Unterbewusstsein zu arbeiten können wir mit ihm zusammenarbeiten. Teamwork ist angesagt. Das Unterbewusstsein kann davon überzeugt werden dass es die falschen Programme und Automatismen ablaufen lässt. Mit ihm gemeinsam kann eine neue Strategie entwickelt werden, die uns in der Zukunft weiter hilft.

ERIK

PSYCHOLOGICAL ENTERTAINMENT

ERIK

PSYCHOLOGICAL ENTERTAINMENT

- Seminarinhalte

Im ersten Teil des Seminars veranschaulicht ER!K die Grundproblematik in Experimenten und durch Übungen, so dass jeder Teilnehmer am eigenen Leib erfährt, was es mit den automatisch ablaufenden Programmen des Unterbewusstseins auf sich hat, wie sie ausgelöst werden und wie sie wirken können.

Im zweiten Teil lernen die Teilnehmer unterschiedliche Techniken sowie deren Effektivität kennen, mit denen die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein aufgebaut werden kann. Hierbei wird unterschieden zwischen Techniken, die jeder selbst ausführen an (Autosuggestionen, Visualisierungen, Traumreisen) und Techniken, welche nur in Zusammenarbeit mit einem Coach oder Therapeuten genutzt werden können (NLP, medizinische Hypnose).

- VITA

ER!K hat eine fundierte Ausbildung in Coaching- und psychologischen Techniken. Er ist Heilpraktiker auf dem beschränkten Gebiet der Psychotherapie sowie zertifizierter Hypnosetherapeut. Seit über 25 Jahren beschäftigt er sich mit psychologischen Themen, Autosuggestion, Visualisieren, Kinesiologie und NLP.



Weitere Infos unter www.mental-entertainment.eu