

Einfach abnehmen

Hypnotherapeutische Gewichtsreduktion im 4-S Modell

Effektiv – gesund – nachhaltig!

Meine Methode ist auch in vielen Fällen wirksam, in denen andere Methoden, insbesondere Diäten, versagen.

Im 4-S Modell berücksichtige ich neue Erkenntnisse der Suchttherapie und der Neuropsychologie, sowie lerntheoretische Aspekte. Das aktuell verfügbare Wissen zur Chemie der Sucht (Rolle der Neurotransmitter, Hormone, Nährstoffe) wird gezielt zur Gewichtsabnahme und Verhaltensänderung eingesetzt.

Eine weitere Besonderheit ist die gezielte Nutzung der therapeutischen Hypnose und speziell geeigneter Selbsthypnose-Techniken. Diese mobilisieren unbewusste Fähigkeiten und vermitteln, was Sie brauchen, um **dauerhaft abzunehmen**.

Ich analysiere typische Situationen und entwickle gemeinsam mit Ihnen Strategien im Umgang mit unbewussten Mustern. So aktivieren wir Ihre eigenen Ressourcen, um negative Essgewohnheiten zu verändern und für die Lösung zu nutzen.



Sucht verstehen

Wir betrachten die Hintergründe und Auslöser.



Selbsthypnose nutzen

Zugang zum Unterbewusstsein und Stärkung Ihrer Motivation.



Strategien entwickeln

Individuelle Lösungen für Ihren Alltag.



Stabil & nachhaltig

Für eine gesunde und dauerhafte Gewichtsabnahme.

”

Für die konstruktive Einbeziehung des Unbewussten ist die hypnotherapeutische Methode von Milton H. Erickson die Methode der Wahl – auch weil zur Verhaltensänderung eine physiologische Umstellung erforderlich ist. Mit den Möglichkeiten der Hypnotherapie lässt sich die erforderliche Harmonisierung einleiten und nachhaltig fördern.



Mehr als nur Ernährung.

Neben der Veränderung des Essverhaltens betrachten wir auch Ernährungswissen, Bewegung und Organisation – für Ihr neues, gesundes Lebensgefühl.

*Ihr Weg zu
mehr Lebensqualität.*



Mehr Informationen finden Sie auf meiner Homepage:

www.ihre-hypnose.de info@ihre-hypnose.de



Thorsten Seehafer – Heilpraktiker (Psychotherapie)

Hypnosetherapeut – Mentaltrainer (BYVG) – Ernährungstrainer und Fitnessfachwirt BSA

