

Wie läuft eine Hypnosesitzung ab?

Eine Hypnosesitzung dauert 1-2 Zeitstunde. Am Anfang der Stunde wird kurz besprochen, was sich nach dem Vorgespräch bzw. der letzten Hypnose getan hat. Häufig dient dieses Feedback als Anhaltspunkt für die kommende Hypnose. Der Sessel, auf dem Sie auch während des Vorgesprächs sitzen, wird ausgefahren und Sie werden von mir in Begleitung einer trancefördernden Musik in die Hypnose geführt. Das Arbeiten in der Hypnose selbst ist variabel und das, was die Hypnotisanden in der Hypnose erleben, sehr unterschiedlich. Starke Gefühlsausbrüche, euphorische Gefühle, lebendige Visionen u.v.m. können Teil der Wahrnehmung in der Hypnose sein. Nach der Hypnoseanwendung wird der Hypnotisand von mir wieder in den Wachzustand gebracht und es wird rekapituliert, was in der Hypnose wahrgenommen wurde.

Diese Themen könnten Sie auch interessieren:

[Abnehmen](#) | [Rückführung](#) | [Mentaltraining](#) | [Quantenheilung Matrix](#) | [Raucherentwöhnung](#) | [Nichtraucher werden](#) | [Gewichtsreduktion](#)