

# Raucherentwöhnung in der Gruppe

## Mit Hypnose freiwillig zum „fröhlichen Nichtraucher“

(ohne Groll und Aggressionen auf Raucher)

Mein Angebot der Hypnosetherapie richtet sich an Menschen, die aus sich selbst heraus eine Änderung ihrer derzeitigen Lebenssituation erreichen wollen.

Wollen Sie wirklich und endgültig mit dem Rauchen aufhören?  
Wieviel Zeit geben Sie sich, ein „Nichtraucher“ zu werden?

Wieviel sind Sie bereit zu zahlen – bzw. in den nächsten Jahren zu sparen - ?

### **Wie groß schätzen Sie Ihre Motivation ein?**

Ihre Motivation zu dieser Art „Gesprächstherapie“ wird schon mit wenigen Sitzungen:

**3 x 1,5 Stunden durch Erfolg belohnt.**

Ich arbeite mit moderner selbstorganisatorischer Hypnose.

Sie bekommen auch eine Anleitung zur hypnotischen Selbsttherapie.

### **Ablauf der einzelnen Seminartage:**

1. Seminartag: - Kennenlernen in der Gruppe; Einführung in die Hypnose
  - Einstimmen auf Hypnose; Körperbezogenes Arbeiten; Lösungen einleiten
  - Austausch in der Gruppe
2. Seminartag: - Besprechung – was hat sich getan?; Veränderung in den ersten 72 Stunden
  - Einstimmen auf Hypnose; Ritual der geistigen Ehrung der letzten Zigarette; Lösungen einleiten bzw. weiterarbeiten (je nach Entwicklungsstand)
  - Austausch in der Gruppe
3. Seminartag: - Gespräch über die neue Situation; Fortschritte, eventuell Widerstände
  - Einstimmen auf Hypnose; an den Lösungen arbeiten bzw. weiterarbeiten; Rückfallprophylaxe; Abschlusstrance
  - Besprechung und Austausch in der Gruppe

Eine Seminargruppe besteht max. aus 8 Personen; **um Voranmeldung wird gebeten!**

Kosten: 280,- Euro (Dauer: 3 x 1,5 Std.)

Die Gebühren bitte ich am 1. Seminartag zu entrichten.

Auf Wunsch biete ich bei Bedarf nach 3 Monaten ein kostenloses Treffen mit selbstorganisatorischer Hypnose an. Tel.: 030/80581343; [www.marlisrosenbeck.de](http://www.marlisrosenbeck.de)

**Wichtiger Hinweis** unter „Links“ → **Kommunikation** auf meiner Internetseite beachten!!

*Einen guten Start in eine rauchfreie Zeit wünscht Ihnen Marlis Rosenbeck*