Bitte diese Seite so einrichten, damit wir diese selbständig ändern können:

Kursangebote

* **Geburtshypnose, mentale Vorbereitung-**

**Gruppenkurs- online**

**Teilnehmergebühr 95 Euro**

**Termine:**

|  |  |
| --- | --- |
| Samstag- Kursnummer: Sa07255.7./12.7.2025(2mal samstags von 10:00 bis 12:30 Uhr)Montag-Kursnummer: Mo082528.7.-18.8.2025(4 Abende von 18:00-19:15) Samstag-Kursnummer :Sa082523.8./30.8.2025(2mal samstags von 10:00 bis 12:30 Uhr)Mittwoch-Kursnummer: Mi09253.9.-24.9.2025(4 Abende von 18:00-19:15) Montag-Kursnummer: Mo08258.9.-29.9.2025(4 Abende von 18:00-19:15)  | Mittwoch-Kursnummer: Mi10258.10.-29.10.2025(4 Abende von 18:00-19:15) Samstag-Kursnummer: Sa102511.10./18.10.2025(2mal samstags von 10:00 bis 12:30 Uhr)Montag-Kursnummer: Mo-102513.10.-4.11.2025(4 Abende von 18:00-19:15) Samstag-Kursnummer: Sa08258.11./15.11.2025(2mal samstags von 10:00 bis 12:30 Uhr)Mittwoch-Kursnummer: Mi112512.11.- 3.12.2025(4 Abende von 18:00-19:15 Uhr) Montag-Kursnummer: Mo12251.12.-22.12.2025(4 Abende von 18:00-19:15 Uhr)  |

* **Sporthypnose & Waldwanderung
Raus aus dem Kopf – rein in die Bewegung!**

**Präsenz-Gruppen-max. 8 Personen -minimale Teilnehmerzahl 3 Personen**

**Samstagkurs ca. 2 Std. (Landkreis Regensburg)**

**Teilnehmergebühr 55 Euro**

**Ort und Termine auf Anfrage**

Du willst dich endlich mehr bewegen, aber der innere Schweinehund ist zu stark?
Starte jetzt neu – mit der Kraft der Hypnose und der Energie des Waldes.

**🌿 Was dich erwartet:**✅ Kurze Hypnosesitzung zur Stärkung deiner Motivation
✅ Geführte Waldwanderung – achtsam, leicht & kraftspendend
✅ Du verknüpfst Bewegung mit Leichtigkeit und Wohlgefühl
✅ Du setzt den ersten Schritt – mental und körperlich

* **Hypnose & Waldwanderung zur Stressbewältigung
Präsenz-Gruppen-max. 8 Personen -minimale Teilnehmerzahl 3 Personen**

**Samstagkurs ca. 2 Std. (Landkreis Regensburg)**

**Teilnehmergebühr 55 Euro**

**Ort und Termine auf Anfrage**

**🌿 Ruhe finden. Kraft spüren. Stress loslassen**In diesem besonderen Kurs verbindest du die kraftvolle Wirkung der Hypnose mit der heilsamen Stille des Waldes.
Für alle, die im Alltag viel leisten – und nun bewusst loslassen möchten.
**Was dich erwartet:**🌀 Tiefenentspannende Hypnose zur inneren Ruhe und Stressregulation
🚶‍♀️ Achtsame Waldwanderung zum Nachspüren, Loslassen & Auftanken
🌳 Verbindung mit der Natur – als Quelle der Gelassenheit

**🎯 Für wen ist dieser Kurs geeignet?**✔ Für Menschen mit innerer Unruhe oder Erschöpfung
✔ Für alle, die abschalten & loslassen möchten
✔ Für Einsteiger\*innen in Hypnose & Achtsamkeit
✔ Für alle, die sich selbst wieder näherkommen wollen