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

Kursangebote

* **Geburtshypnose, mentale Vorbereitung-**

**Gruppenkurs- online**

**Teilnehmergebühr 95 Euro**

**Termine:**

|  |  |
| --- | --- |
| Samstag- Kursnummer: Sa0725  5.7./12.7.2025  (2mal samstags von 10:00 bis 12:30 Uhr)  Montag-Kursnummer: Mo0825  28.7.-18.8.2025  (4 Abende von 18:00-19:15)  Samstag-Kursnummer :Sa0825  23.8./30.8.2025  (2mal samstags von 10:00 bis 12:30 Uhr)  Mittwoch-Kursnummer: Mi0925  3.9.-24.9.2025  (4 Abende von 18:00-19:15)  Montag-Kursnummer: Mo0825  8.9.-29.9.2025  (4 Abende von 18:00-19:15) | Mittwoch-Kursnummer: Mi1025  8.10.-29.10.2025  (4 Abende von 18:00-19:15)  Samstag-Kursnummer: Sa1025  11.10./18.10.2025  (2mal samstags von 10:00 bis 12:30 Uhr)  Montag-Kursnummer: Mo-1025  13.10.-4.11.2025  (4 Abende von 18:00-19:15)  Samstag-Kursnummer: Sa0825  8.11./15.11.2025  (2mal samstags von 10:00 bis 12:30 Uhr)  Mittwoch-Kursnummer: Mi1125  12.11.- 3.12.2025  (4 Abende von 18:00-19:15 Uhr)  Montag-Kursnummer: Mo1225  1.12.-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