

Hypnose oder Mentaltraining: Eine Entscheidungshilfe

Die Unterschiede zwischen Hypnosetherapie und Mentaltraining sowie deren Vorteile werden in zwei Infoabenden im Gesundheitszentrum Gut in Mettmenstetten erläutert.

Irene Peter, zertifizierte Hypnosetherapeutin und Mentaltrainerin, erklärt, wie Hypnose und Selbsthypnose helfen können, Ziele zu erreichen und Zweifel hinter sich zu lassen. Mentaltraining zeigt Möglichkeiten auf, den Alltag bewusster zu gestalten und persönliche Ziele nachhaltig zu verfolgen.

Die Veranstaltung bietet Grundlagen des Mentaltrainings am Mittwoch 15. Januar 2025, sowie Einblicke in die Anwendung von Hypnose und Selbsthypnose am Mittwoch 22. Januar 2025. Beide Abende finden jeweils von 19 bis 20.30 Uhr statt.

Die Teilnahme an einem oder beiden Abenden ist möglich. Der Eintritt kostet 20 Franken pro Abend. Veranstaltungsort ist das Gesundheitszentrum Gut, Erspachstrasse 5, 8932 Mettmenstetten.

Anmeldungen nimmt Irene Peter per E-Mail unter ipeter@gmx.ch entgegen. Weitere Informationen stehen unter www.irenepeter.ch zur Verfügung.