



Und so läuft eine Erstsitzung mit Hypnose ab:

1. Sie haben ein Thema, das Sie bewegt oder blockiert und Sie wollen eine Veränderung. Jetzt.
2. Sie nehmen sich Zeit für einen Ersttermin. Der dauert meist 2-3 Stunden.
3. Wir besprechen Ihr Thema. Sie informieren mich auch über Ihren Gesundheitszustand und erzählen mir von sich. Ich erkläre Ihnen alles über die Hypnose, damit Sie Vertrauen bekommen in mich und in die Therapie.
4. Ich führe Sie in Hypnose. In Ihrem Unterbewusstsein suchen wir dann nach einer möglichen Ursache für Ihr Thema. Indem Sie die Zusammenhänge verstehen lernen, löst sich schon vieles von selbst auf. Mit gewissen Techniken räumen wir dann zusammen allfällige Zweifel, Restängste und Stolpersteine auch noch aus dem Weg und ich bereite Sie mental auf die Zeit nach der Hypnose vor. Dann hole ich Sie zurück aus der Hypnose.
5. So gehen Sie direkt nach der Sitzung mit Ihrer neuen Realität nach Hause und freuen sich, dass die Veränderung nun Teil Ihres neuen Alltages ist.
6. Sie geben sich Zeit, die Veränderung im Alltag umzusetzen und geniessen und üben den neuen Zustand bewusst und unbewusst.
7. Falls es noch nötig ist, besprechen wir zu einem späteren Zeitpunkt, ob es noch mehr braucht.

Was Hypnose NICHT ist:

- **Hypnose ist kein Schlaf:** Man schläft nicht, auch wenn es von aussen oft so aussieht. Man ist entspannt, aber innerlich hoch fokussiert auf das Thema. Sie erinnern sich anschliessend auch an das, was während der Hypnosetherapie besprochen wurde.
- **Es gibt keinen Kontrollverlust:** Denn Sie können während der Hypnose hören, denken, reden, sich bewegen, sich wehren, etc. Sie können mir auch etwas verheimlichen, wenn Sie das wollen. Sie können auch jederzeit die Hypnose selbst beenden. Sie machen nichts, was Sie nicht wollen.
- **Jede(r) kann Hypnose** und sie ist für Kinder und Erwachsene geeignet.
- **Wer keine Hypnose will, kann auch nicht hypnotisiert werden.**



Hypnosetherapie

Den Zustand der Hypnose erleben Sie beim Einschlafen, beim Versinken in ein gutes Buch oder ins Spiel, beim genussvollen Hören von Musik oder während eines spannenden Vortrages, der Sie in den Bann zieht. Jede(r) kann also Hypnose.

Möchten Sie...

...wieder tief schlafen können?

...aufhören zu rauchen oder langfristig abnehmen?

...Ängste, Zwänge, Phobien loswerden?

...gesundheitliche Beschwerden mal anders angehen?

...mehr Selbstvertrauen, Mut, Lebensfreude, usw.?

...etwas gezielt aufarbeiten?

...oder träumen Sie von etwas anderem?

Hypnosetherapie ist Ursachensuche und Aufarbeitung in einem

Eine ganzheitliche Therapie fängt mit der Suche nach der Ursache Ihrer Beschwerden an. Die Hypnosetherapie ergänzt nun mein bisheriges Arbeiten perfekt. Denn die Hypnose ermöglicht den ungefilterten Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein. Dieses hat alle Ihre Erfahrungen und Erlebnisse gespeichert und leitet daraus Muster für Ihr jetziges Verhalten und für Ihr Bewerten von Situationen ab. Ob Sie in bestimmten Situationen entspannt bleiben, Angst haben, eine Zigarette anzünden, um sich zu beruhigen oder Durchfall bekommen – es sind immer Muster. Und wenn wir diese durchbrechen möchten, müssen wir das Unterbewusstsein neu prägen. Wir suchen mit der Hypnose also nicht nur nach der Ursache, sondern wir lösen diese wenn möglich auch gleich auf.



Einsatzmöglichkeiten der Hypnose:

- **Zur Verhaltensänderung:**
Rauchen aufhören, abnehmen, wieder gut schlafen können, «nein» sagen lernen, für sich selbst auch einstehen, Selbstwert und Selbstliebe aufbauen, kein Sportmuffel mehr sein, Jähzorn ablegen, sich nicht mehr schuldig fühlen für alles, Verantwortung abgeben lernen, etc.
- **Phobien, Ängste und Zwänge ablegen:**
Prüfungs-, Platz- Flugangst, Spinnen-, Spritzenphobie, Waschzwang, etc.
- **Krankheiten mal anders angehen:**
Gibt es vielleicht einen Grund für Ihre Beschwerden? Eine Ursache, die in Ihrer Vergangenheit liegt und Ihren Körper sprechen lässt? Allergien, Heuschnupfen, Depressionen, Darm-, Hautkrankheiten, Asthma, Autoimmunkrankheiten, Krebs, MS, etc. können (müssen nicht!) durch irgendein Erlebnis ausgelöst oder verstärkt worden sein. Oder hindert Sie etwas aus Ihrer Vergangenheit, Heilung zuzulassen?
- **Schmerzen und chronische Erschöpfung, CFS:**
Dafür gibt es den Esdaile-Zustand. Das ist eine speziell tiefe Hypnose. Ich zeige Ihnen, wie sie geht und leite Sie an, wie Sie das in Zukunft selbst machen können. In diesem Zustand werden sogar Operationen ohne Narkose durchgeführt. Sie sind also komplett schmerzfrei. Und dieser Zustand hält in der Regel auch nachher noch eine gewisse Zeit an – und das ganz ohne Medikamente. Das Erreichen des Esdaile-Zustandes bedarf etwas Übung – einige kommen schon beim ersten Mal rein, andere brauchen etwas mehr Zeit. Abgesehen von der Schmerzfreiheit steht hier auch die Regeneration des Körpers im Vordergrund. Deshalb ist er auch sehr beliebt in der Rekonvaleszenz, bei Depressionen, bei Burnout, beim Post-Viral-Syndrom oder chronischer Müdigkeit (CFS) und bei Erschöpfung durch Chemotherapie.
- **Zur Entspannung und Selbsthilfe:**
Hypnose dient auch einfach der Entspannung. Oder Sie erlernen die Selbsthypnose, damit Sie kleinere Themen selber angehen können.

Wichtig:

Praktisch alle Menschen schaffen es, in Hypnose zu gehen. Voraussetzung ist das Vertrauen in mich und in die Möglichkeiten der Hypnose. Deshalb ist das Vorgespräch sehr wichtig, damit alle Ihre Fragen geklärt werden können. Selten mal braucht es etwas mehr Zeit oder es klappt nicht auf Anhieb. Aber es lohnt sich, dranzubleiben!

Weitere Informationen:

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.scalabrin.ch und bei einem unverbindlichen Telefongespräch mit mir. Rufen Sie einfach an, wenn Sie Fragen haben!

Adresse Praxis:

Gabriela Scalabrin Rusterholz, dipl. Naturheilpraktikerin TEN
Oberer Toracker 25, 9100 Herisau, 071 351 58 68, info@scalabrin.ch

Kosten Erwachsene:

- **Erstkonsultation bis zu zwei Stunden: Fr. 330.- pauschal.**
Falls es länger dauert, kommt noch der entsprechende Zeitaufwand dazu (Fr. 150.-/Std.).
Für eine Erstkonsultation reserviere ich für Sie sicherheitshalber drei Stunden Zeit ein. Rechnen auch Sie diese drei Stunden ein, damit wir auf jeden Fall genug Zeit haben, Ihr Thema umfassend anzugehen.
- **Folgesitzungen** dauern meistens 60-90 Minuten. Es wird die tatsächlich investierte Zeit verrechnet (Fr. 150/Std.).

Kosten Kinder und Teenager bis 18 Jahre:

- **Erstkonsultation Fr. 190.- pauschal.** Bitte beschreiben Sie mir vorgängig bereits das Thema, das Ihr Kind zu mir in die Praxis bringt. So bin ich vorbereitet und kann besser auf Ihr Kind eingehen.
- **Folgesitzungen:** Fr. 120.-/Std.

Die Krankenkassen unterstützen diese Therapieform leider noch nicht. Sie investieren also in sich selbst.