



Ich beschäftige mich seit vielen Jahren intensiv mit Heilpflanzen, Hildegard-Medizin, alternativen und energetischen Heilmethoden, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Hypnose.

Ein Schwerpunkt meiner Naturheilpraxis ist die Anwendung von Hypnose bei verschiedensten Beschwerden, die mit Stress, Entspannung und ganz allgemein mit dem Unterbewußtsein zu tun haben.

### Ausbildungen:

Einzelhypnose, Gruppenthypnose, Anleitung zur Selbsthypnose, Blitzhypnose, Analytik, Regression, Progression, Rückführung, Reinkarnation, Clearing, Kinderhypnose.



Ich weise darauf hin, dass ich keine Hypnosepsychotherapie gemäß der Definition des BMfG (Bundesministerium für Gesundheit) anbiete, da dies den Psychotherapeuten vorbehalten ist. Ich mache auch keine medizinische oder klinische Hypnose, wie sie den Ärzten vorbehalten ist.

## Hypnose kann helfen bei:

### Allgemeine Einsatzmöglichkeiten:

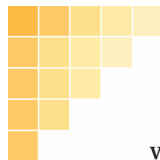
- ⊙ Auflösen von Ängsten (Angst vor Tieren, Prüfungsängste, Versagensängste, etc.)
- ⊙ Konzentrationsstörungen
- ⊙ Hilfe bei Lernproblemen
- ⊙ Erhöhung der Gedächtnisleistung
- ⊙ Persönlichkeitsentwicklung
- ⊙ Motivation und Zielerreichung
- ⊙ Abbau von Fehlverhalten
  - ⊙ Unsicherheit
  - ⊙ Nervosität, 'Burn-Out'
  - ⊙ Selbstwert erhöhen
  - ⊙ Stress (Überforderung)
  - ⊙ Stottern, Sprachstörungen

### Einsatzmöglichkeiten im sportlichen Bereich:

- ⊙ Reaktionsfähigkeit verbessern
- ⊙ Verbesserung der Konzentration
- ⊙ Erlernen von neuem Verhalten
  - ⊙ Bewegungsabläufe
  - ⊙ Techniken

### Weitere Anwendungsmöglichkeiten:

- ⊙ Lindern oder Beseitigen von Schmerzen
- ⊙ Auflösen von Verhaltensauffälligkeiten
- ⊙ Verstimmungen
- ⊙ Suchtverhalten
- ⊙ Übergewicht, Wunschgewicht halten
- ⊙ Raucherentwöhnung
- ⊙ Einschlafproblemen
- ⊙ Blockaden lösen
- ⊙ Sexuelle Problemstellungen
- ⊙ Regression/Progression, Reinkarnation
- ⊙ und viele andere mehr ...



**Naturheilpraxis Pils**

Frensdorf Nr. 8

4224 Wartberg/Aist

T: 0699 / 1068 2004

[www.naturpraxis-pils.at](http://www.naturpraxis-pils.at)

# Hypnose



Hypnose hilft auch dann,  
wenn alles andere versagt!

James Braid

## Ganzheitliche Naturheilpraxis

**Walter Pils**

Naturheiltherapeut  
Hypnosecoach

4224 Wartberg/Aist, Frensdorf 8  
Telefon: 0699 / 1068 2004  
E-Mail: [naturpraxis.pils@gmail.com](mailto:naturpraxis.pils@gmail.com)

**Bitte vereinbaren Sie einen Termin**

[www.naturpraxis-pils.at](http://www.naturpraxis-pils.at)

# Hypnose

## ☉ Was ist Hypnose?

Als Hypnose wird ein Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance bezeichnet und ist gekennzeichnet durch eine vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit und meist tiefe Entspannung.

In diesem Zustand ist die Ansprechbarkeit des Unterbewussten stark erhöht, die Kritikfähigkeit des Bewusstseins reduziert.

Hypnose findet laufend im Alltag statt: Sind Sie schon einmal mit dem Auto eine weite Strecke gefahren und haben sich nachher nicht mehr an den Weg erinnert? Oder waren Sie schon einmal so tief in ein Buch vertieft, dass Sie die Umgebung nicht mehr wahrgenommen haben? Es gibt unzählige Beispiele im Alltag eines jeden Menschen, mal von kurzer, mal von längerer Dauer.

In all diesen Fällen hat Ihr Unterbewußtsein das Kommando übernommen und Ihrem aktiven Bewußtsein eine Pause gegönnt. Nichts anderes passiert in einer hypnotischen Trance!

Bedienen Sie sich dieser Tatsache und bearbeiten Sie Ihre Probleme, entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit!

(Nichtraucher werden, Gewicht reduzieren, Selbstwert steigern, Ängste abbauen, Schlafprobleme loswerden, Verstimmungen beseitigen, Blockaden lösen, Stress bewältigen, den Sinn in Ihrem Leben erkennen, ...)



## ☉ Hypnose ist:

- ☉ Ein alltäglich vorkommender Zustand
- ☉ Ein tiefer Entspannungszustand
- ☉ Ein veränderter Bewusstseinszustand
- ☉ Ein Zustand, in dem das Unterbewusstsein erhöht ansprechbar ist
- ☉ Ein Zustand, in dem geistige Programme verändert werden können

## ☉ Hypnose ist nicht:

- ☉ Bewusstlosigkeit
- ☉ Schlaf
- ☉ Machtlosigkeit

## ☉ Kann Hypnose schaden?

Hypnose kann keinen Schaden anrichten, wenn sie verantwortungsvoll durchgeführt wird.

Man muss auch nicht an Hypnose glauben, sie wirkt trotzdem, wenn man sich darauf einlässt.

## ☉ Vorurteile:

Häufig wird angenommen, dass in Hypnose der eigene Wille ausgeschaltet und die eigene Kontrolle aufgegeben wird.

Das würde bedeuten, dass Klienten in Hypnose nichts zu Ihrer Veränderung beitragen müssen und zweitens dem Therapeuten ausgeliefert sind.

Beides ist falsch.

Nur wenn Klient und Hypnosecoach am selben Strang ziehen, gelingt eine Verbesserung oder Lösung eines oder mehrerer Probleme.

## ☉ Ablauf:

- ☉ Vorgespräch - Details und Fragen  
30 bis 45 Minuten
- ☉ Einleitung Hypnose und Vertiefung  
5 - 20 Minuten
- ☉ Eigentliche Hypnosesitzung  
30 - 60 Minuten, je nach Thema
- ☉ Auflösen der Hypnose - Nachgespräch

## ☉ Kontraindikationen:

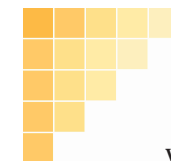
- ☉ Psychische Erkrankungen
- ☉ Epilepsie, akutes Asthma
- ☉ schwere Depressionen
- ☉ sehr niedriger Blutdruck
- ☉ Diabetes

## ☉ Kosten der Hypnosesitzung:

Die erste Hypnosesitzung dauert ca. 2 Stunden und kostet € 128,-. Eine weitere Sitzung zum gleichen Thema kostet € 68,- für die erste Stunde, jede weitere halbe Stunde kostet € 38,-

Die Programme für Raucherentwöhnung und Abnehmen beinhalten je drei Termine und kosten pauschal je Programm € 260,-.

Spezialprogramme wie: Regression, Progression, Reinkarnation oder Clearing werden nach Zeitaufwand verrechnet. Die erste Stunde kostet € 68,-, jede weitere halbe Stunde € 38,-



**Naturheilpraxis Pils**

Frensdorf Nr. 8

4224 Wartberg/Aist

T: 0699 / 1068 2004

[www.naturpraxis-pils.at](http://www.naturpraxis-pils.at)