



Es ist Zeit,
sich zu entspannen,
wenn man eigentlich
keine Zeit dazu hat.



Jetzt die neuen Kurse buchen!

Autogenes Training
und
Trancearbeit

Claudia Wickert-Hopp

Jedes Lebewesen hat die Fähigkeit, sich selbst zu heilen.

Selbstheilung ist kein Wunder.

Selbstheilung ist ein natürlicher Prozess in der Beziehung zwischen dem Körper und der unendlichen Kraft der Seele.

Yogi Bhajan

Inhalt

Autogenes Training Grundstufe _____	4
Autogenes Training für SchülerInnen _____	6
Autogenes Training für Fortgeschrittene _____	8
Trancearbeit Seelenbilder als Klärungshilfe _____	10
Tempelschlaf Begegnung mit dem eigenen Mythos _____	12
Astrologie Persönliche Horoskopanalyse _____	14
Spektrum Hilfe zur Selbsthilfe _____	16
Profil Coach & Qualifizierung _____	17
Kontakt Adresse, Telefon, E-Mail _____	18

Es ist Zeit, sich zu entspannen, wenn man eigentlich keine Zeit dazu hat

Autogenes Training

Das Autogene Training, in den 20er Jahren von dem Neurologen Prof. Dr. J.H. Schultz entwickelt, ist ein eigenständiges, anerkanntes psychotherapeutisches Verfahren, das sich mittlerweile als die am weitesten verbreitete und am besten erforschte Methode für körperliche und seelische Entspannung etabliert hat.

Durch regelmäßiges Üben lernt man, seinen Körper sensibler wahrzunehmen, zu beobachten und zu beeinflussen. Ziel des Autogenen Trainings ist es, die Entspannungsreaktion im Körper bewusst und kontrolliert auszulösen.

Grundstufe

Im Einführungskurs erlernen Sie die Entspannungsübungen der Grundstufe. Darüber hinaus vermittelt Ihnen der Kurs Einsicht in die Zusammenhänge physiologischer, emotionaler und geistiger Prozesse und informiert Sie über die Wirkungsweise und die Möglichkeiten des Autogenen Trainings.

Einführungskurs in das Autogene Training

6 Veranstaltungen

12 Unterrichtsstunden



Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes und gut erforschtes Entspannungsverfahren mit einigen positiven Nebenwirkungen.

Richtiges und regelmäßiges Üben steigert z.B. in hohem Maße die Konzentration und Selbstkontrolle, Eigenschaften, die für ein erfolgreiches Lernen unentbehrlich sind.



für SchülerInnen

In diesem Kurs lernst du, dich zu entspannen und selbst zu beruhigen.

Du lernst auch, Stresssituationen beim Lernen, in einer Prüfung oder im schulischen Alltag zu erkennen und selbst nicht außer Kontrolle zu geraten.

Dabei erfährst du auch einiges über das Lernen:

- Wie funktioniert das Lernen?
- Was kann das Gehirn und was nicht?
- Lernhilfen
- Schul- und Lernprobleme

Kurse für Grundschul Kinder und Jugendliche

6 Veranstaltungen

12 Unterrichtsstunden

Autogenes Training

In diesem Kurs möchte ich Ihnen Wege zum Inneren vorstellen.

Ausgangspunkt für die Übungen der Oberstufe ist der Zustand der Tiefenentspannung.

In diesem Zustand leite ich Sie an zu Imaginations- und Tranceübungen nach den Techniken der Oberstufe des Autogenen Trainings, der Hypnose und des NLP.

für Fortgeschrittene

Ziel der Oberstufe des Autogenen Trainings ist eine vertiefte Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis.

Sie lernen, nach Innen zu schauen und sich der tieferliegenden Gefühle und Wahrnehmungen bewusst zu werden.

Oberstufe des Autogenen Training

6 Veranstaltungen

12 Unterrichtsstunden



Trancearbeit

Verschiedene Trancetechniken bringen Sie in Kontakt mit Ihrem Unbewussten - dem Land der Seele.

Hier, in diesem ganz individuellen, subjektiven Bereich leben unsere Möglichkeiten, aber auch unsere Verdrängungen, die unser Leben in großem Maße beeinflussen.

Die Wachtrance ermöglicht Ihnen das Abrufen der inneren Bilder und gibt Ihnen Einblick in diesen Bereich Ihres Daseins.



Seelenbilder als Klärungshilfe

Sie vertiefen Ihre Erfahrungen in der Technik des Entspannens und des Visualisierens. Im bewussten Trancezustand offenbaren sich Ihnen die tieferen, unbewussten Motive in ihrer individuellen Ausprägung.

Die ins Bewusstsein geholten Bilder können dann als Klärungshilfe für die eigene Lebenssituation herangezogen werden.

2-Tage-Seminar/Workshop
Sa. und So., 10:00 - 17:30 Uhr

oder **90 Min. Einzelarbeit**

Tempelschlaf

... denn keines anderen sei, der ein Selbst sein kann.

Paracelsus

Der Erlösungsweg der Seele ist keineswegs ein Geheimnis in der Welt.

Seit jeher erzählen Mythen und Märchen in allen Kulturen von der Reise des Helden, der sich aufmacht, um sein Schicksal zu meistern.

Durch seine Lebensweise hat er sich vorbereitet auf diesen Weg und wie erzählt wird, muss er sich schwierigen Prüfungen stellen.



Schattenintegration

In dem Maße wie er das tut, wächst er einer Kraft entgegen, die ihn zwar manchmal aus höchster Not rettet, deren vornehmste Aufgabe es aber ist, den Menschen mit einer höheren Ebene in Berührung zu bringen.

Der Lohn für die ganze Anstrengung ist, wie die Mythen erzählen, immerhin ein Platz auf dem Olymp. Unter den Göttern findet der Held sich am Ende wieder! Er ist sich seiner Unsterblichkeit bewusst geworden.

Wenn das Leben sie an diese Schwelle geführt hat, öffnet der Tempelschlaf Ihnen die Pforten, damit Ihre Seele die Flügel ausbreiten kann und sich aus dem Kerker befreit, in den die Unbewusstheit sie so lange verbannt hatte.

Der Tempelschlaf ist eine Trancearbeit, die Sie als Einzelperson in einem zehntägigen Zyklus durchführen können.

Astrologie

Die Astrologie ist eines jener Werkzeuge, das der suchenden Seele den Weg weisen kann zu Selbsterkenntnis und Bewussterwerden ihrer Selbst. Damit weist sie aber auch klar über die alltäglichen Belange des Lebens hinaus in tiefere Dimensionen der Existenz.

Die Lehre von den Urprinzipien führt uns tief hinab bis zu den Wurzeln unserer immer wiederkehrenden Muster - ein Ariadnefaden durch das innere Labyrinth der Unbewusstheit.

Immer schon haben wir alles, was wir brauchen, um unser Leben zu meistern, doch wird dieses kreative Potenzial im Laufe unseres Lebens durch den Druck der Fremdbestimmtheit immer

Horoskopanalyse

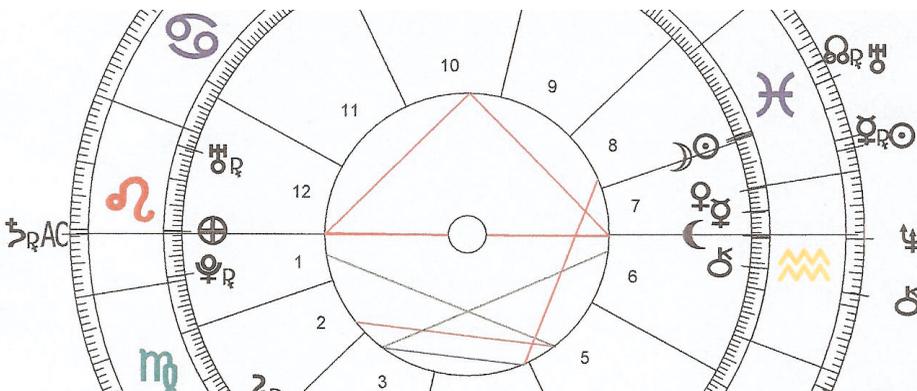
mehr verdrängt, bis es schließlich in der Unbewusstheit versinkt. Wo dies der Fall ist, treten die inneren Qualitäten und Anliegen von Außen an uns heran.

Wie der Held im Märchen sich selbst begegnet in seinen Abenteuern und Prüfungen die er auf seinem Weg zu bestehen hat, so weist uns das Leben immer wieder darauf hin, was in uns selbst aus dem Dornröschenschlaf erwachen möchte.

Seit jeher ist die Astrologie ein Begleiter des Menschen auf seinem Weg in die Bewusstheit. Ein Schlüssel, der ihm die Türen öffnet zu seinen innersten Kräften, und ihn lehrt, weise damit umzugehen.

Für eine Horoskopanalyse benötige ich Datum, Zeit und Ort Ihrer Geburt.

Einzelberatung, ca. 2 Std.



Spektrum

Verfahren / Technik

- Autogenes Training
- Trancearbeit
- Psychologische Betreuung und Lebensberatung
- Gewichtsreduktion / Raucherentwöhnung
- Mentales Training für Sportler
- Astrologie, Geburtshoroskop, Horoskopdeutung

Kursgebühren auf Anfrage



Profil

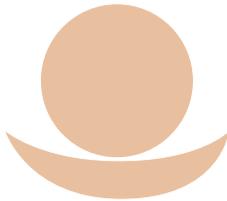
Qualifizierung / Ausbildung

- Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Hypnose
- Autogenes Training
- Reinkarnationstherapie
- Astrologie
- Mythologie, Symbolkunde



Selbst der längste Weg beginnt mit dem
ersten Schritt

Kontakt



Autogenes Training
und
Trancearbeit

Claudia Wickert-Hopp

Mümlingstraße 1
D-60599 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 65 30 02 82

info@trancearbeit.de

www.trancearbeit.de

