



Hallo! Das bin ich...



Ich heiße Christine Holas, bin 42 Jahre alt und Mama von 3 Kindern (Felix, David und Johanna). Ich begleite dich gerne für die nächste Zeit. Es ist wichtig, dass wir uns gegenseitig sympathisch sind und offen und ehrlich miteinander reden können.

Was ist Hypnose?

Wir zwei werden eine spannende Gedankenreise (Fantasie-Reise) in deinen Körper machen und deine eigenen Lösungen für eine gewünschte Veränderung finden.

Du kannst dir die Hypnose wie ein Kopfkino vorstellen. Du und ich können den Film verändern.

Wie läuft die Hypnose ab?

Vorgespräch:

Gemeinsam mit deiner Mutter oder deinem Vater kommst du zu mir in die Praxis. Ich werde zuerst einige Fragen stellen, damit ich weiß, was du gerne magst (z.B. Lieblingsspiel, Lieblingssong, etc.).

Dann werde ich dir erklären, was Hypnose ist. Wenn du und ich keine Fragen mehr haben, dann starten wir die Hypnose.

Hypnose: Deine Mutter oder dein Vater warten im Vorzimmer oder sind abrufbereit in der Nähe. Du sitzt in einem bequemen Sessel oder auf der Couch und dann starten wir unsere spannende Gedankenreise.

Nachgespräch:

Nach der Hypnose kommt dich deine Mutter oder dein Vater abholen und wir verraten nur das, was du möchtest.

Ist Hypnose gefährlich?

Nein! Wir können nur die Veränderung machen, die du auch willst.

In der Hypnose bist du immer voll da und wir können ganz normal miteinander sprechen, du bist ganz wach und kannst mir alles mitteilen, was du möchtest und was du brauchst.

Wie lange dauert eine Hypnosesitzung?

Wir arbeiten nur so lange, wie du willst und du in Hypnose bleiben magst.

Bei der Erstsitzung können das maximal 1 1/2 Stunden sein.

Wie viel Mal gehe ich zur Hypnosetherapie?

Meine Empfehlung ist, dass du mindestens zwei bis drei Sitzungen machst. So hast du genug Zeit für deine Veränderung und ich kann dich auf verschiedene Weise unterstützen.

Erzähle ich alles deinen Eltern?

Nein! Du entscheidest, was ich deinen Eltern erzählen darf und was nicht. Ich werde auch niemand anderem erzählen, dass du bei mir in der Hypnosetherapie bist oder was wir gemeinsam besprochen haben.

Was muss ich mitnehmen zur Therapie?

Bequeme Kleidung und wenn du möchtest ein Kuscheltier.

Hier ist noch Platz für Dich! Du kannst schreiben, malen, ausdenken...

Mein Wunsch ist:

Was möchtest du nicht mehr?

Wie soll dein Leben nach der Hypnose-therapie sein?

Ich freue mich sehr dich persönlich kennen zu lernen und dich zu begleiten! Ich bin für dich da!

www.christine-holas.at

christine.holas@gmx.at

00436508321898