

## Workshop „Selbsthypnose für Jedermann“

**Sind Sie an Hypnose oder Selbsthypnose interessiert?  
Möchten Sie Ihre Kenntnisse Autogenes Training erweitern?  
Sie haben schon von Hypnose gehört und möchten sie kennen lernen?**

Besuchen Sie den **Workshop** und machen Sie **Ihre eigene Erfahrung**.  
Sie erlernen an vier Vorabenden Techniken wie Sie sich selbst in einen angenehm entspannten Zustand versetzen und Sie üben wie Sie Selbsthypnose für Ihre Bedürfnisse zu Hause anwenden können (z.B. Schlafverbesserung, Tiefenentspannung, Zielerreichung, Blockadenlösung, Sport etc.).  
Inbegriffen: Kursunterlagen, besprochene CD zum Üben oder Auffrischen für zu Hause.

### Daten (je vier Vorabende)

**SH1 DI 10.01. + 17.01. + 31.01. + 14.02.2017, 18.30 – 21.00 Uhr**  
**SH2 MI 11.01. + 18.01. + 01.02. + 15.02.1017, 18.30 – 21.00 Uhr**

**Anmeldung:** sichern Sie sich Ihren Platz frühzeitig. Kleingruppen 6 Personen.  
**Weitere Daten 2017** folgen im Januar 2017.

### Kosten

Workshop Basic	Fr. 260.- inkl. Unterlagen und CD
Workshop Plus (inkl. 1 Einzelsitzung)	Fr. 370.- inkl. Unterlagen und CD
Einzelsitzung ohne Workshop	Fr. 130.-/Std.

### Ort

bmt – Katharina Siegrist, Clarahofweg 16, 4058 Basel  
Tel. 079 224 8888, Mail [siegrist@bmt-siegrist.ch](mailto:siegrist@bmt-siegrist.ch) (für die Anmeldung)

## Für Wiederholer zum Auffrischen

**Teilnahme an den obigen Daten / Abenden möglich sofern nicht ausgebucht.**

Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Jedes Datum einzeln buchbar. Pro Abend Fr. 50.-. Ohne Unterlagen und CD.

Herzliche Grüsse  
Ihre Katharina Siegrist

Oktober 2016 ks