



### Workshop Zelfhypnose

Werken aan jezelf met **de kracht van hypnose**. We leren je hoe dat kan. Zelfhypnose kan je enkel aanleren wanneer je eerst door een hypnotiseur in hypnose wordt gebracht en er dan een **anker wordt geïnstalleerd** zodat je jezelf op een veilige manier opnieuw in deze zalige staat kan brengen. We leren je hoe je dit doet en hoe je éénmaal je in die hypnotische staat bent kan **communiceren met je onderbewustzijn**. Zodra je deze techniek beheerst kan je aan de slag en kan je jezelf op een positieve en blijvende manier veranderen.

De deelnemers krijgen eerst uitleg over hypnose en de werking van onze geest. Aan de hand van enkele voorbeelden wordt duidelijk gemaakt wat hypnose is en wat de **voordelen** zijn van de hypnotische toestand.

Daarna worden de aanwezigen een eerste keer in een diepe hypnose gebracht zodat het anker geïnstalleerd kan worden.

Dan wordt aangeleerd hoe je op de beste manier communiceert met je onderbewustzijn en hoe je suggesties om **positieve verandering** te bereiken het beste formuleert.

Na de middagpauze brengt de hypnotherapeut iedereen voor een tweede keer, deze maal nog dieper, in een zalige hypnotische toestand.

Het anker wordt herbevestigd en nadien wordt uitgelegd hoe je dit anker gebruikt, wanneer je dit anker gebruikt, hoe vaak je dit best gebruikt en hoe vaak je een bepaalde suggestie gebruikt.

Het anker wordt getest en elke deelnemer krijgt een audiobestand waarmee hij steeds het anker kan versterken of herinstalleren indien nodig.

Alle informatie is ook terug te vinden in de informatiebrochure die iedereen meekrijgt.

---

**Duurtijd:** 2 x 3u + 1u middagpauze

**Prijs:** tot 10 personen € 1850  
tot 20 personen € 2250

**Locatie:** HypnoseCentrum Aarschot  
Antwerp Medical Building  
Eigen locatie (+ vervoer € 0,5 per km H/T)

---

