

## **Hypnose ist ein starkes Hilfsmittel, welches Sie unterstützt**

*beim Auflösen von Blockaden  
bei der Raucherentwöhnung  
bei der Gewichtsoptimierung  
bei der Tiefenentspannung,  
für einen tiefen, gesunden Schlaf  
auf dem Weg zu einem angstfreien Leben  
und bei vielem mehr ...*



**Heinz Gerber**  
**Schlossweg 2, CH-9470 Buchs SG**  
**Mob. +41 79 462 95 97**  
**E-Mail: [heinz@gerber-fit4life.ch](mailto:heinz@gerber-fit4life.ch)**

## Wie ist der Ablauf einer Hypnosebehandlung?

Bevor Sie sich für eine Hypnosebehandlung bei mir entscheiden, bitte ich Sie vorab den «*Aufklärungsbogen für Hypnoseklienten*» zu lesen. Gerne sende ich Ihnen diese Information per E-Mail oder Post zu. Dort finden Sie schon viele nützliche Informationen.

### 1. Vorgespräch, Anamnese (Befundaufnahme) und Leerhypnose

Bei unserem ersten Termin klären wir gemeinsam, Ihre noch *offenen Fragen zur Hypnosebehandlung* sowie meine Rolle und Ihre Mitwirkung während der Hypnosesitzung sowie was *Ihre Ziele* und *Erwartungen* an eine Hypnosebehandlung sind. Was soll nach der Hypnosebehandlung für Sie anders sein?

Bei einem erstmaligen Einleiten einer Hypnose, werde ich *feststellen* können *wie gut Sie in Trance gehen* und eine *Blockadenauflösung machen*. Dies dient der Vorbereitung auf die eigentliche Hypnosesitzung und dem *gegenseitigen Einstellen aufeinander* sowie dem Zulassen und Fühlen von Entspannung durch Sie selbst.

Dauer: ca. 60 Minuten

### 2. Eigentliche Hypnosebehandlung

Bei unserem zweiten Termin, erfolgt die eigentliche, *individuelle Hypnosebehandlung (z.B. Raucherentwöhnung)*.

Dauer: ca. 60 Minuten

### 3. Weitere Hypnosebehandlungs-Sitzungen

Bei weiteren *Terminen, frühestens ca. 1-2 Wochen nach der ersten Hypnosebehandlung*, erfolgen Nachsorge/Nachgespräche, wie z.B. die Zwischenzeit verlaufen ist. Bitte entsprechend *notierte Erfahrungen* (Schwierigkeiten, wann, wo) mitbringen.

Wir werden *störende Sachverhalte*, z.B. «Lust auf Zigarette in der Kaffeepause», *ergänzend nachbearbeiten*.

Dauer: ca. 30-60 Min.

Tarif: CHF 100.- pro Stunde