



Du bist nicht deine Vergangenheit – du bist die Wahl, die du heute triffst.

Hypnosepraxis Nordhastedt “HealSelf”

Hypnose | Pranayama | Energiearbeit begleitend bei PTBS

Mentoring-Programm bei Depressionen & PTBS

Schulweg 58 | 25785 Nordhastedt
www.higherhealing.de

Bettina Rodowski

*Dipl. Hypnosetherapeutin
Mental Coach | Pranayama Coach
“SAT” systemische Aufstellung in der Trance*





Heilung geschieht nicht im Tun, sondern im Erlauben.

Online oder in der Praxis

Telefonische- und Video-Call Nothilfe: 01556 | 1878247

01

Du kommst aus der Nähe?
Dann lade ich dich herzlich zu mir in die Praxis ein.

02

Du ziehst eine Onlinesitzung vor?
Dann freue ich dich im virtuellen Raum bei Google Meet kennenzulernen.

03

Dir wird gerade alles zu viel, zu laut, zu schnell?
Dann schreib mir per WhatsApp:
01556 | 1878247 und ich bin zeitnah für dich da.



Ruhe ist kein Stillstand – sie ist Bewegung in ihrer reinsten Form.

Warum die Kombination aus “Hypnose + Pranayama + Energiearbeit” so wirkungsvoll ist

Jedes einschneidende Ereignis, jede bedrückende Missionen, jede grausamen Situationen, die Männer, Frauen und Kinder im Laufe des Lebens erleben, hinterlassen

große seelische Belastungen sowie Spuren — nicht nur körperlich, sondern tief im Inneren.

Die sichtbaren Verletzungen sind nur die Hälfte der Wahrheit.

Auch unsichtbare Wunden — wie die durch wiederholte Traumatisierung, Dauerstress oder belastende Erlebnisse — verlangen nach neuen, ergänzenden Wegen der Heilung.

Dieses Monitoring-Programm zeigt auf, wie Hypnose und Pranayama-Atemtechniken, ergänzt durch Energiearbeit, effizient zur Unterstützung bei Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen u. a. sowie posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) eingesetzt werden können und sie auflösen.



Vertrauen wächst dort, wo Kontrolle endet.

Über deine Begleiterin



Ich bin Bettina Rodowski aus der Hypnosepraxis Nordhastedt

Vor meiner Ausbildung zur Dipl. Hypnosetherapeutin begleitete ich Menschen mit prothetischer Versorgung und ihre Angehörigen.

Im Laufe der Zeit habe ich verschiedene Methoden erlernt, die heute integraler Bestandteil meines Mentoring-Programms in der Hypnose sind und sich als besonders effektiv erwiesen haben.

Mehr zu meiner Vita und meinem Werdegang findest du hier:
<https://www.higherhealing.de/bettina-rodowski-vita>

Selbst in der Stille arbeitet das Leben für dich.

Hypnose und die kombinierten Methoden öffnen dir die Tür zu deinen Ressourcen

Im Verborgenen des Unterbewusstseins





Dein Körper ist kein Feind – er ist der Übersetzer deiner Seele.

Was ist Hypnose?



Das Vergangene lässt sich nicht ändern - aber wie du damit in der Zukunft umgehen willst, bestimmt deine Lebensqualität.

Wir befinden uns mehrmals am Tag in einem hypnotischen Zustand. In der Aufwach- bzw. Einschlafphase, wenn wir Nebengeräusche wahrnehmen und nicht wissen, ob sie zu unserem Traum gehören.

Auch, wenn wir Löcher in die Luft starren, ist dies eine Trancephase.

Eine geführte Hypnose öffnet dir die Tür zu deinen persönlichen Ressourcen, auf die du im Bewusstsein nicht zugreifen kannst.

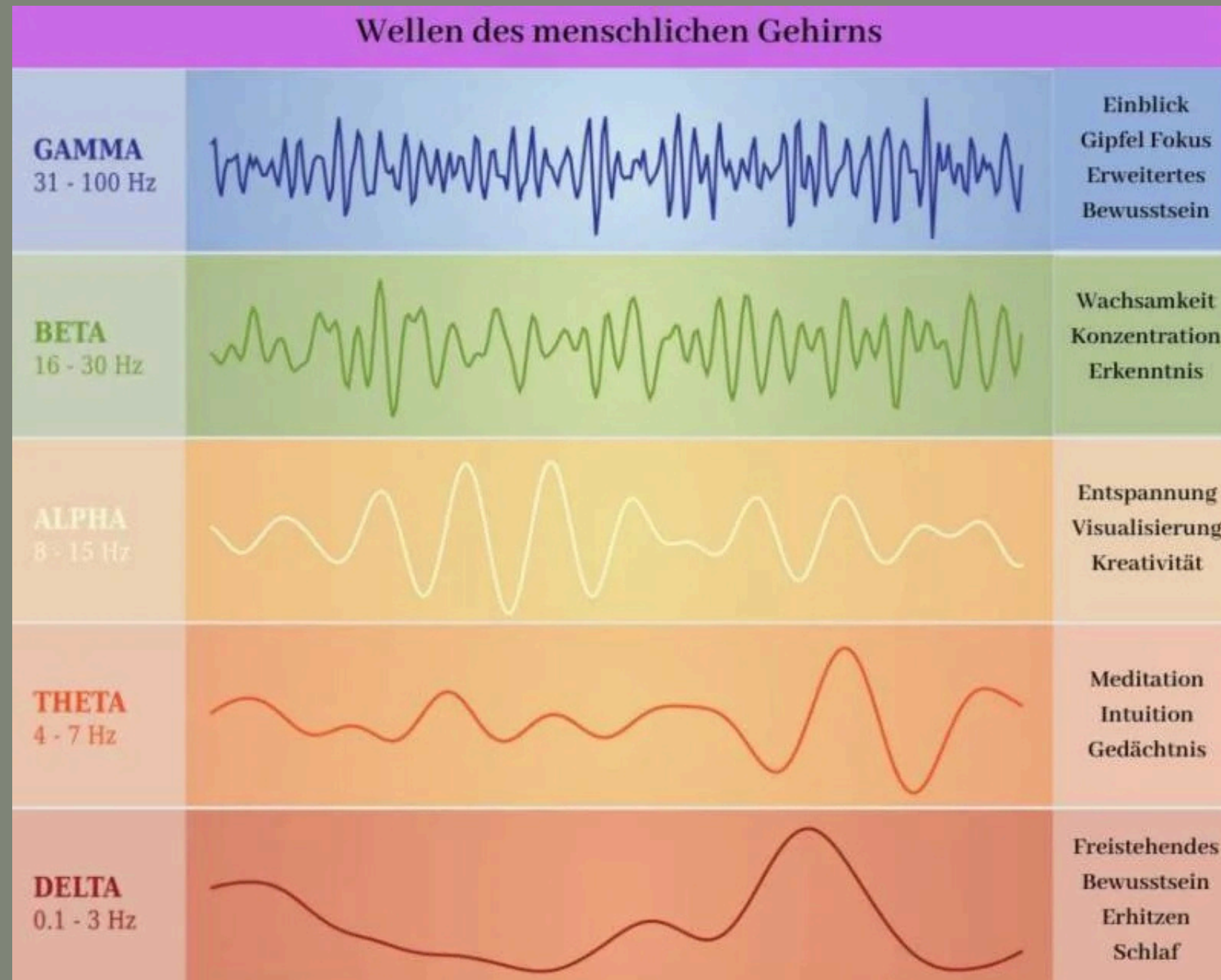
Vergangene Ereignisse, die schwer zu verarbeiten sind, können in der Trance mit emotionaler Distanz betrachtet und neu bewertet werden.

„Vogelperspektive“

Neue Erkenntnisse unterstützen dich so dabei, mit deinen Traumata abzuschließen.

Frieden ist keine Abwesenheit von Chaos, sondern Klarheit inmitten von Bewegung.

Gehirnwellen im Trance-Zustand



Im Wachbewusstsein Zustand hast du sehr viele Beta-Frequenzen.

Diese Frequenzen in der Hirnaktivität sind ziemlich hoch, zwischen 14 bis 30 Hz.

Sobald du in eine hypnotische Trance gehst, werden tieferen Frequenzen mehr Raum gegeben.

Dann hast du Alpha-Frequenzen zwischen 9 bis 13 Hz.

Sie sind tiefer und bewegen sich deutlich ruhiger. Je tiefer du in die hypnotische Trance gehst, desto näher kommst du in die Theta-Frequenzen, die zwischen 4 bis 8 Hz liegen / schwingen.

Die Delta-Frequenz ist die Tiefste und liegt bei 0,3 bis 3 Hz.

Dein Geist befindet sich im absoluten Ruhezustand.

Bei der Meditation hingegen sind sogar Gamma-Frequenzen wahrnehmbar. Diese entsteht durch absolute Fokussierung auf ein und dieselbe Sache.

Diese liegt über 30 Hz.

Also sehr hohe Schwingungen.

In einem EEG (Hirnstrommessung), sieht man bei Anwendung beider Methoden deutliche Unterschiede in den Gehirnströmen.



Dort, wo du atmest, beginnt Veränderung.

Atemtechnik - die Kraft der inneren Selbstheilung

Sie wird seit über 3.000 Jahre von Menschen angewandt.

Pranayama bekannt aus dem Yoga /
Breathwork die modernisierte Variante

Bewusstes Atmen öffnet dir einen Kanal zu den tieferen Realitäten des Lebens. Es bietet dir die Grundlage für persönliche Entwicklung und kann dir helfen, höhere Bewusstseinszustände zu erreichen. Wenn du deinen Atem auf eine bestimmte Weise einsetzt, kannst du Emotionen, Glaubenssysteme, Stress und Erinnerungen lösen – oft genau die Dinge, die durch klassische Gesprächstherapien nur schwer erreichbar sind.





Mut beginnt oft als Flüstern, nicht als Schrei.

Energiearbeit - Blockaden in Farben sichtbar werden lassen

In der Hypnose wird auf die visuelle Vorstellungskraft gesetzt, die es dir ermöglicht, deine Energien in Farben zu erforschen. So kannst du auf körperliche Blockaden deinen Fokus setzen, indem du dieser eine bestimmte Farbe zuweist.

Im zweiten Schritt visualisierst du die Energie in deinem Körper, wo sich absolute Entspannung ausgebreitet hat, für die du ebenfalls eine Farbe auswählst.

Bestimmte Atemtechniken unterstützen deine Vorstellungskraft, die entspannte Energie so stark auszuweiten, dass sie die Bereiche der körperlichen Blockaden vollständig einnimmt. Jetzt wird regenerative Energie freigesetzt und Blockaden lösen sich auf. Der Körper entspannt sich vollständig.





Das Herz heilt, wenn es wieder fühlen darf, ohne sich zu verteidigen.

Das zentrale Nervensystem - überbewusster Zustand



Das zentrale Nervensystem kann mit einer speziellen Atemtechnik, die Rückenmarksflüssigkeit in Bewegung setzen

Durch das Anspannen der unteren Muskelpartien entlang der Wirbelsäule vom Beckenboden bis zum Solarplexus und der zeitgleichen Einatmung bis in den Kopf - drückt sich die Rückenmarksflüssigkeit von unten nach oben in Kopf. An diesem Punkt wird der Atem angehalten - die Konzentration wird auf einen bestimmten Punkt gerichtet.

Ein starkes Kribbeln breitet sich im Körper aus. Mehrfache Wiederholungen führen dazu, dass du deinen Körper verlassen kannst. Materie wird feinstofflich und du kannst deinen Körper von außen betrachten.



Manchmal heilt die Stille, was Worte niemals könnten.

Raum zwischen den Gedanken

Gedanken kann man nicht abschalten, oder doch?





Jede Träne ist eine Erinnerung daran, dass du fühlst – und damit lebst.

Spüren - Lockern - Zielen

Wer kennt sie nicht – diese endlosen Gedankenschleifen, die nie zur Ruhe kommen wollen? Selbst im Schlaf scheint der Kopf zu arbeiten, Gedanken rasen, Szenen wiederholen sich, Entscheidungen werden unentwegt neu bewertet. Die Wissenschaft sagt: „Das Gehirn ist immer aktiv.“ Doch ist das wirklich so – oder haben wir nur vergessen, wie wir es in die Stille führen können?

Wenn im Kopf niemals Stille ist

Der menschliche Geist ist ein faszinierendes Instrument – und zugleich ein unruhiger Begleiter.

Gedanken sind elektrische Impulse, neuronale Signale, die ununterbrochen durch unser Gehirn schießen. Doch genau diese Aktivität kann – wenn sie dauerhaft anhält – den Körper in einem Zustand chronischer Anspannung halten.

Der Blutdruck bleibt leicht erhöht, die Muskeln verhärten, der Atem wird flach.

Die Folge:

Das System regeneriert nicht mehr.

Und genau hier setzt eine uralte, aber neu verstandene Methode an: die Atemtechnik „Spüren – Lockern – Zielen“. Eine Technik, die das neuronale Netzwerk in einen Zustand führt, den man sonst nur aus Tiefenmeditationen oder Nahtoderfahrungen kennt – Gammawellenaktivität.



Du bist nicht deine Gedanken – du bist das Bewusstsein, das sie beobachtet.

In 3 durchgeführten Studien konnten signifikante Ergebnisse bei den Teilnehmern erzielt werden.

43,2 %

In der regelmäßigen Anwendung der Atemtechniken, konnten Stress, Angst und Depressionen, Schlafstörungen reduziert werden. Eine starke Verbesserung im Umgang mit emotional belastenden Situationen - konnte festgestellt werden.

Breathwork / Pranayama, sind kein Allheilmittel. In der richtigen Kombination eingesetzt, kann es aber in einem kurzen Zeitraum zu spürbar positiven Veränderungen der Ausgangssituation führen.

Studie





Dein Atem erinnert dich daran, dass Leben jetzt geschieht.

“SAT” Systemische Aufstellung in der Trance



Manchmal genügt ein Perspektivwechsel in Trance, um Jahre innerer Anspannung zu lösen.

Die systemische Aufstellung in der Trance



Bei einer systemischen Aufstellung werden die Wechselwirkungen und Beziehungsstrukturen innerhalb eines Systems – etwa einer Familie, eines Teams oder Einsatzkräfte– räumlich dargestellt. Dabei übernehmen Menschen oder Symbole die Position einzelner Systemelemente. Durch diese Form der Visualisierung werden unbewusste Muster, emotionale Verstrickungen und Spannungsfelder sichtbar, sodass neue Perspektiven und Lösungsansätze entstehen können.

Die systemische Aufstellung kann auch im Trancezustand einer Hypnose durchgeführt werden. In diesem Zustand öffnet sich das Unterbewusstsein, während das bewusste Denken in den Hintergrund tritt. Der Klient oder die Klientin hat dadurch die Möglichkeit, eine Situation aus der Sicht aller beteiligten Personen zu erleben – so, als würde er oder sie selbst in deren Perspektive eintreten. Diese erweiterte Wahrnehmung ermöglicht ein tiefes Verständnis der zugrunde liegenden Dynamiken und Gefühle. Oft zeigen sich dabei emotionale Zusammenhänge, die im Wachbewusstsein verborgen bleiben. Durch die direkte Arbeit mit dem Unterbewusstsein können alte Muster, Blockaden und innere Konflikte gelöst werden. Der Mensch erkennt neue Handlungsmöglichkeiten und erlebt häufig ein Gefühl innerer Befreiung. Die hypnosystemische Aufstellung führt so zu einer ganzheitlichen Klärung auf emotionaler, mentaler und körperlicher Ebene. Sie vereint die Stärke der Hypnose mit der systemischen Sichtweise – für tiefgreifende Veränderung und nachhaltige Heilung.



Die tiefste Stärke entsteht in Momenten größter Verletzlichkeit.

Fallbeispiele in der Praxis

Klient A - Kriegsveteran im Ruhestand

Diagnose: PTBS + 25 Jahre Schlafstörung + Kindheitstrauma „Ertrinken“

Klientin B - Arbeitsunfähig

Diagnose: PTBS + Panikattacken + Schlafstörungen

Klient C - Feuerwehrmann

Diagnose: mittelschwere Depression + Hochsensibilität + Versagensängste



Der Weg zur inneren Freiheit führt nicht nach außen, sondern nach innen.

Klient A - Kriegsveteran

Diagnose: PTBS + 25 Jahre Schlafstörung + Kindheitstrauma „Ertrinken“ (*aktuell noch in Behandlung*)

Kurzfassung: Uwe verfiel dem Alkoholismus, nachdem dritten Auslandseinsatz. Ein erdrückendes und unverarbeitetes Kindheitstrauma sowie der belastenden Situation des Erlebten aus 3 Auslandseinsätzen sowie ein andauernder Konflikt mit einem Vorgesetzten - Die Folge PTBS. Schlafstörungen (nach 3 Stunden wach) - schläft seit 25 Jahren nicht mehr im ehelichen Bett (Schlafsessel im Wohnzimmer), wurden ausgelöst durch ein Ereignis aus der Kindheit, welches er verdrängt hatte sowie Albträume aus den Erlebnissen während seiner Wehrdienstzeit.

Ergebnis

Nach den Modulen 1 und 2

Klienten Aussage: Ein Gefühl von Leichtigkeit, das anhält. Die Wirkung der Hypnose hat starke Nachwirkungen und arbeitet.

Nach Modul 3

Klienten Aussage: Schläft etwas besser (4 bis 5 Stunden am Stück), aber immer noch im Schlafsessel. Panikattacken zu ertrinken, sind nicht mehr vorhanden. Trauma hat sich aufgelöst.

Nach Modul 4

Klienten Aussage: Schläft seitdem wieder im ehelichen Bett. Signifikante Verbesserung im Schlafrhythmus - 8 Stunden am Stück. Panikattacken bleiben weiterhin aus. Albträume stark reduziert.

Hinweis: 25 Jahre litt der Körper unter Dauerstress und befand sich unentwegt im Fluchtmodus - dies hinterlässt bei Uwe starke körperliche Krankheiten - da sein Körper durch den seelischen Zustand, 25 Jahre nicht in der Lage war, sich in einen regenerativen Zustand zu begeben



Heilung ist kein Ziel – sie ist eine Rückkehr zu dir selbst.

Klientin B - Berufsunfähig

Diagnose: PTBS + Panikattacken (Agoraphobie) + Schlafstörungen *(aktuell noch in Behandlung)*

Kurzfassung: Jaqueline war bis in ihre späte Jugend Gewalt im häuslichen Umfeld ausgesetzt. Darüber hinaus geriet sie immer wieder an Partner mit gleicher Struktur, wie ihre Peiniger. Die Folge: mittelschwere Depressionen und Burnout. Mitte zwanzig heiratete sie unwissentlich einen Narzissten. Aus der Ehe entstehen 3 Kinder. Nach der Trennung verschlechtert sich Jaquelines Zustand so drastisch, dass ihr die Kinder endgültig entzogen werden. Die Folge: PTBS & Agoraphobie

Ergebnis

Nach den Modulen 1 und 2

Klienten Aussage: Kann sich nicht erinnern, wann der Kopf das letzte Mal so still gewesen ist. Empfindet diese Stille als sehr beruhigend. Die Wirkung der Hypnose hat positive Nachwirkungen. Die Atemtechnik wird beibehalten, da sie Stimmungsschwankungen reduziert und in stressigen Situationen sehr hilfreich ist.

Nach Modul 3

Klienten Aussage: Panikattacken treten nicht mehr so häufig auf. Schläft etwas ruhiger. Zum Einkaufen in ein Geschäft, dass gut gefüllt ist - wird leichter, ist aber immer noch herausfordernd.

Nach Modul 4

Klienten Aussage: Meidet größere Menschenmengen weniger. Wachsende Achtsamkeit und Klarheit zur eigenen Persönlichkeit und dem eigenen Körper. Schläft immer häufiger durch und ist dadurch insgesamt ausgeglichener und entspannter.



Klient C - Feuerwehrmann

Diagnose: mittelschwere Depression + Hochsensibilität + Versagensängste (*aktuell noch in Behandlung*)

Kurzfassung: Thore neigt zu stark ausgeprägten Perfektionismus, der ihm privat und beruflich mehr hindert, als fördert. In Situationen, in denen er bereits sein Limit erreicht hat - kann er auf Bitten anderer sich nicht distanzieren und lastet sich somit weitere Arbeit auf, die nicht zu bewerkstelligen sind. Dies wiederum führt zu Versagensängsten und innerem Chaos. Die Folge: mittelschwere Depression. Bei Aufnahme wurde ein Test zur Hochsensibilität mit 106 Fragen durchgeführt. Das Ergebnis: weit mehr, als $\frac{2}{3}$ der Fragen trifft auf Thore zu. Dem Klienten wird angeraten 1 x wöchentlich, aber auf jeden Fall 14-tägig in die Praxis zukommen.

Ergebnis

Nach den Modulen 1 und 2

Klienten Aussage: Fühlt sich nach den ersten beiden Sitzungen mit für ihn ausgewählten Methoden zum ersten Mal seit langem an, als könne er Bäume ausreißen. Das Energielevel steigt massiv an. Der Zustand hält lange vor und wirkt sich positiv auf sein gesamtes Umfeld aus.

Nach Modul 3 + eine Mischung aus Modul 1 und 2 (erst nach 12 Wochen)

Klienten Aussage: Energie ist gerade auf dem Nullpunkt, weil zu viel Zeit verstrichen ist. Nach dieser Doppelsitzung fühlt er sich wie nach den ersten beiden Sitzungen aus Modul 1 und 2. Spürt Festigkeit und mehr Stabilität. Energie ist ausbalanciert. Ein Wohlbefinden hat sich auf den gesamten Körper ausgebreitet

Nach Modul 4

Klienten Aussage: Selbstwertgefühl und Intuitionen des Bauchgefühls werden intensiver und klarer wahrgenommen. Die regelmäßigen Atemtechniken für zu Hause bauen Stress schneller ab. Kann sich besser abgrenzen.



Heilung geschieht nicht, wenn alles perfekt ist – sondern wenn du dich traust, unperfekt zu sein.

Wissenschaftliche Fundierung & Wirkmechanismen



- Hypnose ermöglicht Wechsel in einen tiefen, entspannteren neuronalen Zustand, in dem emotionale Reaktivität reduziert wird und maladaptive Glaubenssätze verändert werden können.
- Pranayama moduliert das autonome Nervensystem, steigert parasympathische Aktivität (z. B. über Vagus-Nerv), verbessert HRV (Herzfrequenzvariabilität) und senkt Stresshormone.
- Energiearbeit schafft einen integrativen Zugang zu Körper-Geist-Seele und fördert Heilung in einem weiteren Sinne – nicht nur Symptomreduktion, sondern Wiederherstellung von Lebenssinn und Verbindung.
- Kombination: Hypnose + Pranayama + Energiearbeit ergibt eine synergetische Wirkung – insbesondere bei traumatisierten Menschen, die häufig nicht allein über kognitive Verfahren erreicht werden.



Selbstliebe ist keine Aufgabe, sondern ein Erinnern.

Sitzungsaufbau in 7 Modulen

Modul 1 – Stabilisierung & Ressourcenaufbau

Einführung in Hypnose zur Entspannung, Pranayama für Atemregulation, Energiearbeit zur Verbindung von Körper & Geist.

Modul 2 – Traumaarbeit Teil 1 (Hypnose) + gezielte Atemsessions

Arbeit an früh auftretenden Traumareflexen, Einsatz hypnotherapeutischer Techniken zur Entladung und Neubewertung.

Modul 3 – Traumaarbeit Teil 2 (Pranayama) + Energiearbeit

Intensivierung des Atemmusters, Fokus auf physische Traumaspuren, Energiearbeit zur Lösung von Blockaden.

Modul 4 – Systemarbeit Angehörige

Einbezug von Partnern/Kinder: Hypnose für Angehörige, Pranayama zur Selbstregulation, Energiearbeit zur Systemharmonisierung.

Modul 5 – Integration & Alltagstransfer

Hypnose zur Verankerung neuer Selbstbilder, Pranayama zur Habit-Änderung, Energiearbeit zur Verbindung von Missionserfahrung mit Lebensalltag.

Modul 6 – Rückfallprävention & Resilienzsteigerung

Techniken zur Bewältigung von Triggern, Atemmuster für Stressereignisse, Energiearbeit für wachsendes Selbstmanagement.

Modul 7 – Abschluss, Ausrichtung & Lebensfreude

Hypnose-Session zur Zukunftsvision, Breathwork für Vitalität, Energiearbeit für neue Ausrichtung und feste Lebensqualität.



Du darfst dich verändern, ohne dich zu erklären.

Traumatische Erlebnisse

Es kann jeden treffen - auch Angehörige

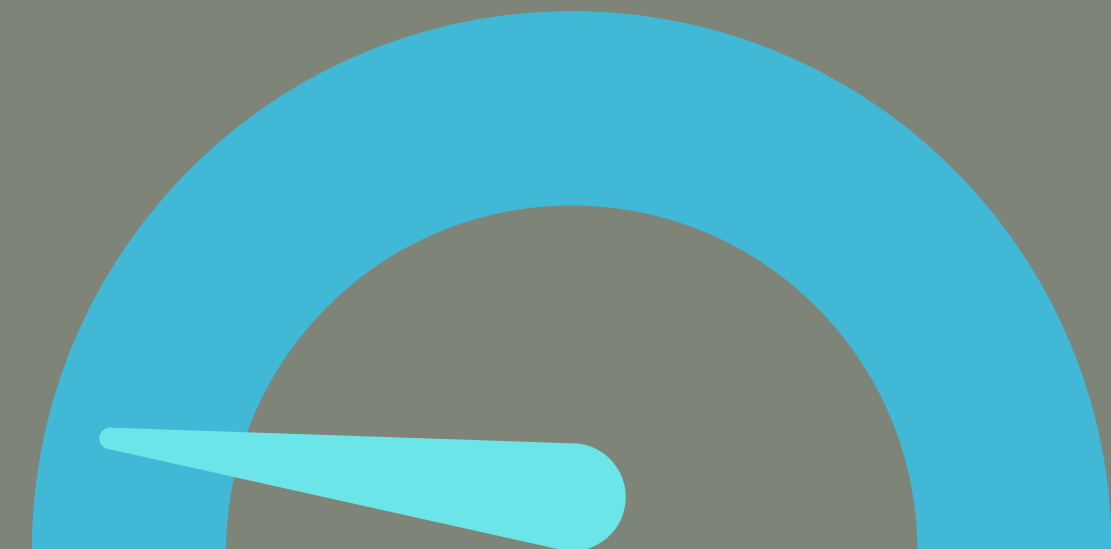
Mehr als 85 Prozent der Umfrageteilnehmer stimmten zu, dass traumatische Erlebnisse jeden treffen können.

In Deutschland leben derzeit mehr als 83,5 Mio Menschen. Jährlich sind über 17,8 Mio. Menschen betroffen, aber nur 18,9 % nehmen Unterstützung in Anspruch

Quelle: DGPPN



17,8 Millionen Menschen in Deutschland sind jährlich betroffen



Aber nur 18,9 % nehmen Hilfe in Anspruch



Das Herz heilt, wenn es wieder fühlen darf, ohne sich zu verteidigen.

Kombinationen aus Therapieangeboten und Alternativen

Jeder Mensch reagiert anders auf therapeutische Angebote, und oft führt eine Kombination aus unterschiedlichen Methoden zu schnelleren und nachhaltigen Fortschritten. Klassische Psychotherapie bietet eine sichere Grundlage, auf der kreative, körper- oder tiergestützte Ansätze ergänzend wirken können. Musik, Kunst oder expressive Gestaltung ermöglichen den Zugang zu Gefühlen, die manchmal schwer in Worte zu fassen sind. Tiergestützte und naturorientierte Therapien können emotionale Stabilität, Sicherheit und Motivation stärken. Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken helfen, das Nervensystem zu regulieren und innere Ruhe zu fördern. Hypnose und Atemarbeit öffnen einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein und unterstützen die Verarbeitung von Traumata auf tiefer Ebene. Durch die Kombination dieser Methoden können Klient:innen ihre Blockaden sanft lösen und neue Handlungsweisen entdecken. Wichtig ist, gemeinsam mit den Therapeut:innen die passende Mischung zu finden, die den individuellen Bedürfnissen entspricht. So entsteht ein ganzheitlicher Weg, der körperliche, emotionale und mentale Ebenen gleichzeitig anspricht. Jede kleine Veränderung kann einen großen Unterschied machen – und den Weg zurück zu mehr Lebensfreude und Selbstbestimmung ebnen.





1. Klassische psychotherapeutische Verfahren

- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)
- Tiefenpsychologisch fundierte Therapie
- Traumafokussierte Verfahren: EMDR, Traumakonfrontation
- Multimodale Therapie (Kombination Therapie + Medikation + ergänzende Methoden)

2. Kreative / künstlerische Therapien

- Musiktherapie
- Kunst- und Gestaltungstherapie
- Expressive Arts Therapy / Intermediale Kunsttherapie (Musik, Malen, Tanz, Schreiben)

3. Tier- und naturgestützte Therapien

- Tiergestützte Therapie (Hunde, Pferde, Kleintiere)
- Natur- und Waldtherapie (beispielsweise achtsamkeitsbasierte Naturerfahrung)

4. Ergänzende Verfahren

- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation)
- Ergotherapie
- Bewegungstherapie / Sporttherapie
- Soziotherapie
- Hypnose / Atem- und Körperarbeit

Das, was du suchst, sucht dich längst.

Welche zusätzliche Alternative ist die Richtige für
mich und meine Angehörigen?





Finde neue Kraft und Energie in deinen unentdeckten Talenten

Vorschläge für dich und deine Angehörigen.



Instrumente
Musiktherapie



Tierwelt
Die Sprache der Tiere



Sport
Verein oder Studio



Yoga
Bewegung und Atmen



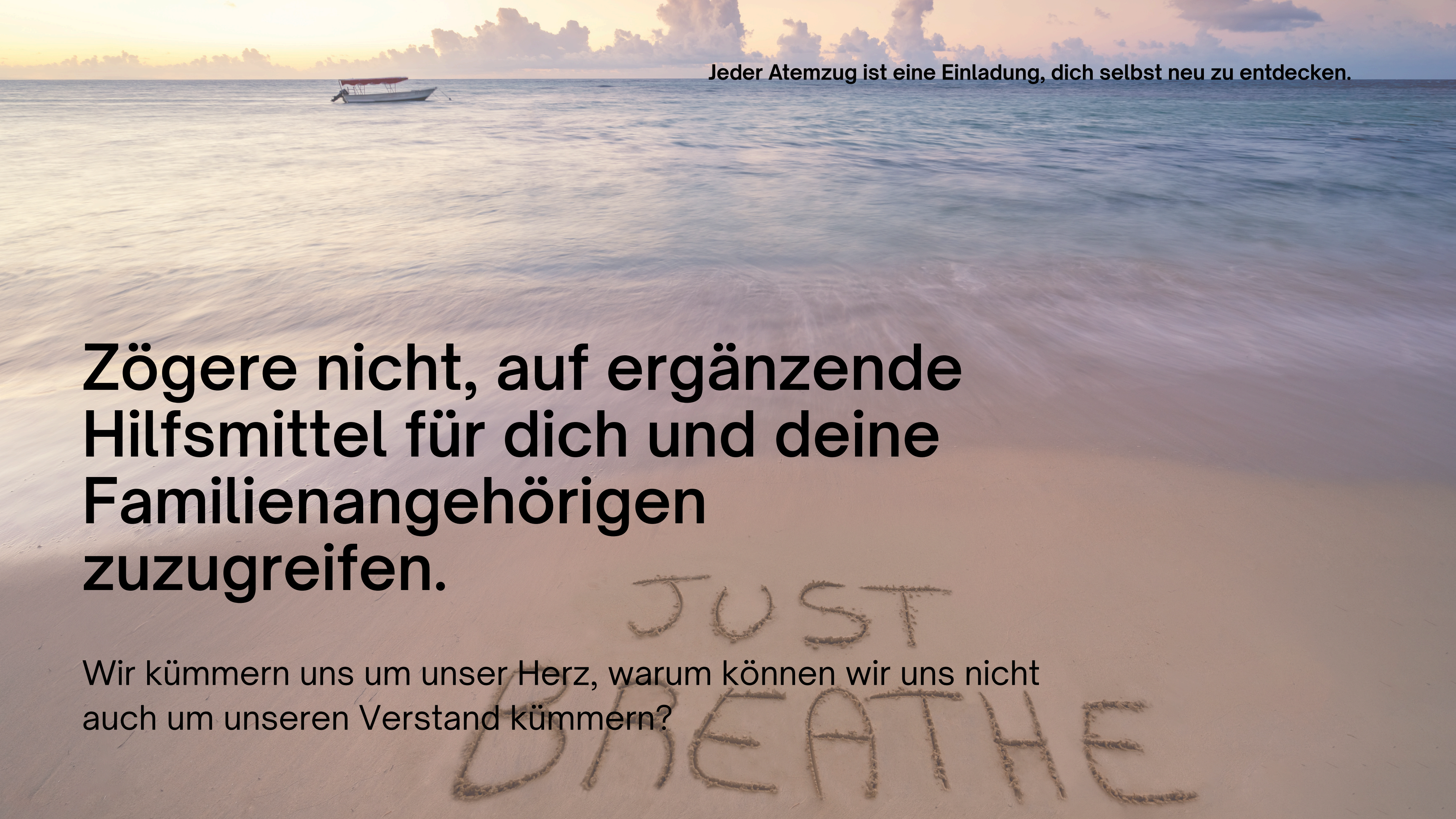
Kunst
Entdecke dein Talent

In der Dunkelheit zu stehen, heißt nicht, dass das Licht erloschen ist.

Implementierung im Netzwerk der Hilfe



- Kooperation mit dem Deutscher Bundeswehr Verband (DBwV) sowie dem Netzwerk der Hilfe.
- Vorstellung des 7-Sitzungs-Pakets als Ergänzungsangebot
- Schulung von Multiplikatoren zur Integration von Selbst-Hypnose und Atemmodulen.
- Aufbau eines digitalen Zugangs (Online-Sitzungen, Begleitmaterialien, Atem-Audios) für bundesweite Reichweite.
- Monitoring und Evaluation: Hinweise auf Therapieerfolge, Rückmeldungen aus den Fallbeispielen, ggf. Kooperation mit Wissenschaft zur Wirksamkeitsmessung.



Jeder Atemzug ist eine Einladung, dich selbst neu zu entdecken.

**Zögere nicht, auf ergänzende
Hilfsmittel für dich und deine
Familienangehörigen
zuzugreifen.**

Wir kümmern uns um unser Herz, warum können wir uns nicht
auch um unseren Verstand kümmern?



Zeit ist das Einzige, was begrenzt ist.

Kontakt Möglichkeiten

WhatsApp

Google Meet Video

Vor Ort in der Praxis



Schick eine Sprachnachricht,
im Notfall.
01556 | 1878247



Video-Call Onlinesitzung,
schnell und bequem.
Link per E-Mail



Besuche in der Praxis für
ein neutrales Umfeld.
Termin vereinbaren

therapeut24.de
...lass uns **MITEINANDER** reden!



Wenn du loslässt, was du nicht mehr bist, entsteht Raum für dein wahres Selbst.

Gemeinsam dein Ziel
erreichen.

Schön, dass es dich gibt
und ich dich ein Stück auf
deinem Weg begleiten
darf.

Kundenstimmen und weitere
Information findest du auf der
Webseite: www.higherhealing.de

Schicke mir eine Nachricht an
hallo@higherhealing.de, wenn
du offene Fragen hast.