



## Unsere Hypnoseseitzung auf einer CD für Sie zur Therapievertiefung Was gilt es zu beachten?

Während einer Hypnosetherapie zeichne ich verschiedene Hypnose-Sitzungen auf und brenne die therapeutisch wichtigen Trancen auf eine CD für meine(n) KlientIn.

So kann auch in den Zeiten zwischen den Sitzungen das Unterbewusstsein entsprechend der begonnenen Arbeit weiter positiv gelenkt werden.

Dies ermöglicht tiefe Prozesse in kurzer Zeit.

Da ich per E-Mail täglich regelmäßig erreichbar bin, können aufkommende Fragen – wenn nötig – zeitnah erörtert werden.

### Umgang mit der Hypnose-Sitzung auf CD:

- Die Häufigkeit des Gebrauchs während einer laufenden Hypnosetherapie lege ich mit dem Klienten fest.
- Es empfiehlt sich, die CD über Kopfhörer zu hören oder sich an einem ruhigen Ort ungestört Zeit für die Sitzung zu nehmen.
- Einschlafen während der Sitzung ist ohne Problem, die Suggestionen sind auch im Schlaf wirksam.
- Falls eine Sitzung unterbrochen werden muss, hilft es wenn mehrfach langsam tief ein- und ausgeatmet wird, bis das Bewusstsein wieder klar ist.
- **Wichtig:** Diese Suggestions-CD wurde während einer persönlichen Sitzung erstellt und ist nur zur Begleitung und Vertiefung der laufenden Therapie einzusetzen und sie ersetzt auch nicht die therapeutischen Sitzungen, es fehlt das Therapiegespräch. Ebenso ist sie kein Ersatz für eine Beratung oder Medikation durch den Arzt. Sollten Gesundheitsprobleme ungeklärter Ursache bestehen, bei akuten Erkrankungen oder psychischen Beschwerde, müssen Sie unverzüglich einen Arzt konsultieren.

### Vorsicht!

Da Sie an meine Stimme gewöhnt sind durch die Sitzungen, kann schon das **alleinige Hören meiner Stimme relativ schnell eine Trance erzeugen**. Für die Therapievertiefung ist das ein Vorteil, doch bitte spielen Sie die CD nur an geeigneten Orten und verwenden Sie sie nicht in Situationen, bei denen besondere Aufmerksamkeit vonnöten ist (z.B. beim Autofahren oder beim Bedienen von Maschinen).

HP Raphaela Horvath  
Buckower Damm 259 A  
12349 Berlin  
Tel. 030/62 70 60 38

