



## **Selbsthypnose und Meditation**

### **Physische Gesundheit und mentale Kraft vereint**

#### **Nutzen**

In diesem Seminar lernen Sie den Zustand von Selbsthypnose und Trance kennen, damit Sie diesen für Ihre eigene Ressourcenoptimierung nutzen können. Darüber hinaus werden die theoretischen Grundlagen der physiologischen Leistungskurve, von Burnout und dessen Prophylaxe vermittelt. Dabei entwickeln Sie automatisch Ihre Sensibilität für burnoutgefährdete Mitarbeiter.

#### **Inhalte**

- Theorie:
  - Physiologische Leistungskurve
  - Burnout und dessen Prophylaxe
- Trance und Hypnose
- Selbsthypnose Übungen in Kleingruppen
- Meditation und die Kraft des Atems

#### **Zielgruppe**

Geschäftsführer und Führungskräfte, denen Gesundheit und Wohlbefinden als Voraussetzung für unternehmerische Höchstleistungen ein Anliegen ist.

#### **Referent**

Dr. med. Nidal **Moughrabi**  
Medizinische Hypnose und Meditation, Hypnose-  
Coaching  
Facharzt und Schmerztherapeut



#### **Ihre Investition**

€ 1.375,- (MWSt.-frei) zuz. Aufenthaltskosten

#### **Mindestteilnehmerzahl**

8 Personen

#### **Termin, Ort**

5.-7.5.2021, Reiter's Supreme Hotel, Bad Tatzmannsdorf

#### **Hinweis**

Bitte leichte, legere/lockere Kleidung mitbringen (Trainings-, Jogginganzug oder dgl.)

Wir arbeiten maßgeschneidert. Gerne stellen wir auch ein firmeninternes Programm für Sie zusammen.



## Rückmeldungen der Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer:

*„Faszinierend. Abwechslungsreich. ANDERS. Unglaublich, wie man in kürzester Zeit zu absoluter Ruhe und Gelassenheit gelangen kann. Nidal hat uns einfach und verständlich Methoden gelehrt, die jeder von uns in den Alltag einfließen lassen kann. Ein absolut empfehlenswertes Seminar mit einem hervorragenden, sehr einfühlsamen Arzt als Trainer. Ich war begeistert!“*

**Dir. Sandra Mayrhauser-Schiemer**, Geschäftsleiterin der RB Attersee-Süd

*„Ein Seminar außerhalb der Komfortzone. Dieses Seminar garantiert Entschleunigung und geistige Reinigung außerhalb des gewohnten Trampelpfades.“*

**Dir. Bernhard Heim**, Geschäftsleiter der RB Mayrhofen und Umgebung

*„Brennstoff für die Seele, Kraftstoff für den Geist, Anker zum Jetzt!“*

**Erich D.**

*„Selbsthypnose – ein Wunderinstrument zur Findung der inneren Ruhe! Nidal lehrte es uns.“*

*„Das Seminar war vom feinsten und ich wünsche Dir/Euch weiterhin viel Erfolg.“*

*„Eine ‚Werkzeugbox‘ zum Stressabbau, die jeder nutzen kann, mit einem sehr sympathischen Trainer“*

*„Übungen und Techniken sind verständlich und im täglichen Leben anwendbar. Trägt zur ‚inneren Ruhefindung‘ bei und damit auch zu einem besseren Allgemeinzustand.“*

*„Ein interessantes Seminar um sich selbst besser kennenzulernen.“*

*„Ruhe gefunden und genossen, geniale Abendeinheit, Wiederholung im Herbst, tolle Runde/Vortragender.“*

*„Sehr positive neue Lebenserfahrungen, faszinierende Eindrücke.“*

*"Schade, dass derartige wert- und sinnvolle Seminare zunehmend von Fachseminaren verdrängt werden." meinten die TeilnehmerInnen unisono.*

