

## Klönen am 10.10.2018

Heute ging es um das Thema Hypnose. Dazu haben wir die in Olfen lebenden Nadine Deniese Post eingeladen. Sie betreibt mit ihrem Partner eine Praxis in Rhede. Sie ist Yin-Yoga-Lehrerin, Hypnose-coach. Ihre Anwendungsgebiete beziehen sich z. B. auf das Selbstbewusstsein, inne Unruhe/Stress, Essgewohnheiten, Sättigungsgefühl und noch einiges mehr.

Was ist eigentlich Hypnose:

Hypnose ist ein wundervolles Gefühl vollkommener Entspannung und gesund für Körper, Geist und Seele. Auch wenn Sie hypnotisiert sind, können Sie jederzeit Ihre Umgebung wahrnehmen. Sie befinden sich zwischen dem Schlaf- und dem Wachbewusstsein.

"In einer Welt, wo wir oft den Fokus nach aussen richten, aber oft den Blick nach Innen vergessen, und somit auch die Selbstfürsorge, unterstütze ich Menschen, die diesen Fokus wieder bekommen möchten und Ihre Lebensqualität wieder selbst in die Hand nehmen wollen.

In meinen Coachings spielt Achtsamkeitstraining und Mental Training eine große individuelle Rolle. Jeder Mensch ist in seiner Beschaffenheit so individuell und genauso wichtig ist mir diese Individualität eines jeden einzelnen in meinen Coachings", so steht es auf der Homepage von Nadine Deniese Post. In einem interessanten Vortrag führte sie uns mehr in das Thema ein.

