

Kursangebote

# Kursangebote in Solingen Ohligs & Wald

## Gesundheit



Jan. - März 2019

- ▶ Tiefenentspannung
- ▶ Selbstheilungskräfte
- ▶ Geburtsvorbereitung



**PetraVeser**

PSYCHOLOGIN, M. SC.

COACHING - GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG

# Selbstheilungskräfte



Mit dem Stellenwert der heutigen Medizin vergessen wir gerne, dass der Körper auch Selbstheilungskräfte besitzt. Diese wieder zu aktivieren, kann unglaubliches Potential frei setzen. Nach einer schweren Erkrankung, therapiebegleitend zur Unterstützung oder

bei chronischen Erkrankungen kann es hilfreich und effektiv sein, die vorhandenen Fähigkeiten des Körpers mit Hilfe von wissenschaftlich fundiertem Imaginationsverfahren zu unterstützen und wieder zu aktivieren.

Dieser Kurs richtet sich z.B. an Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Autoimmunerkrankungen oder andere (auch seltene) Erkrankungen.

## »Immunsystem stärken«

Das Immunsystem spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit: Es kann z.B. Tumorzellen erkennen und vernichten und wird durch chronischen Stress geschwächt.

Mittwochs 09. - 30.01.2019, 19.45 - 20.45 Uhr, 4 x 1 Std.: 50 €

## »Hormone und Botenstoffe im Gleichgewicht«

Botenstoffe sorgen für die grundlegende Kommunikation zwischen Zelle und Gewebe. Jedes Ungleichgewicht bietet die Grundlage für Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Durchblutungsstörungen, Depressionen u.a.

Mittwochs 06. - 27.02.2019, 19.45 - 20.45 Uhr, 4 x 1 Std.: 50 €

## »Genügend (Frei-)Raum«

Hier geht es nicht nur um genügend Raum in der Lunge sondern auch in den Blutgefäßen. Denn sind diese dauerhaft verengt, steigt der (Blut-)Druck. Selbst Blase und Darm benötigen mal mehr und weniger Freiraum – sonst wird's unangenehm!

Mittwochs 06. - 27.03.2019, 16.30 - 17.30 Uhr, 4 x 1 Std.: 50 €

# Tiefenentspannung



Urlaub im Alltag - einfach mal abtauchen und eintauchen in die Entspannung mit wissenschaftlich fundiertem Imaginationsverfahren. Für die Gesunderhaltung des Körpers und der Psyche ist es wichtig, immer wieder Momente der Ruhe zu finden um Kraft zu

schöpfen für die zahlreichen Alltagsanforderungen. Wäre es nicht schön, einfach mal nichts tun zu müssen? Genießen Sie eine Auszeit mit Tiefenentspannung.

09. - 30.01.2019 »**Körperliches Wohlbefinden**«

06. - 27.02.2019 »**Muskelspannung lösen**«

06. - 27.03.2019 »**Stressbewältigung**«

Mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr, pro Thema 4 x 1 Std.: 50 €

# Geburtsvorbereitung



Die Geburtsvorbereitung mit Selbsthypnose ist ein ganzheitliches und wissenschaftlich untersuchtes Verfahren. Es werden Techniken erlernt, die zur Schmerzregulation eingesetzt werden. In einem Zustand tiefer Entspannung wird der Geburtsvorgang mental geübt und

trägt dadurch zu einem leichteren Geburtsverlauf bei.

Dienstags 18.00 - 20.00 Uhr, Start: 12.02.2019

5 x 2 Stunden: 330 € (inkl. MP3-Dateien)

Mittwochs 19.45 - 21.45 Uhr, Start: 06.03.2019

5 x 2 Stunden: 330 € (inkl. MP3-Dateien)

► Anmeldung bitte über umseitige Kontaktdaten

# Kursräume

## Kursräume

**Im Fachwerkhaus**  
Locher Straße 88  
42719 Solingen-Wald

**YARA Mind & Body Spa**  
Emscher Straße 6  
42697 Solingen-Ohligs



## Petra Veser

Psychologin mit medizinischem  
Hintergrund und langjähriger  
Erfahrung mit Hypnotherapie

Psychologin M.Sc.  
Psychotherapeutin (HP)  
Psychoonkologin (DKG)  
Medizinische Hypnose (M.E.G.)  
Klinische Hypnotherapie (DGH)



0178 30 95 103



hallo@petra-veser.de



www.petra-veser.de



www.fb.com/petraveser

