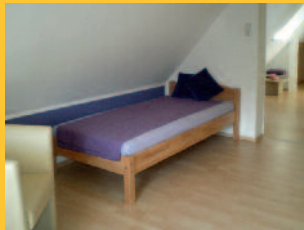
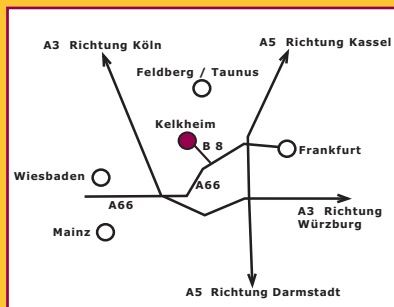


Die Praxisräume



Anfahrtsskizze



Arnold E. Wiegand

Coach
Extremsportler
Triathlon-Trainer
Heilpraktiker für Psychotherapie

Arnold E. Wiegand
Heilpraktiker für Psychotherapie
Ernst-Moritz-Arndt-Str. 8
D - 65779 Kelkheim / Ts.

Tel. 0 61 95 - 68 59 61
Info@Psychohygiene-Jetzt.de

Termine nach Vereinbarung

www.Psychohygiene-Jetzt.de
www.Dunkeltherapie.org

Hypnotherapie

Dunkeltherapie

Kurzzeittherapie nach Wiegand®

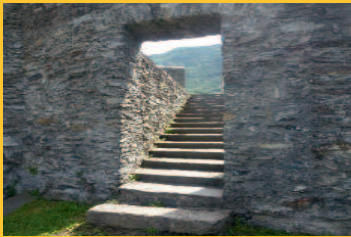
Coaching Beruf/Sport/Ernährung



Forcieren Sie Ihre persönliche
Entwicklung:

„Es ist an der Zeit mich meinem
Innenleben mit unerledigten Themen,
Auflösung von blockierenden Emotionen
anstreben und der Aktivierung innerer
Ressourcen zu widmen.“

Hypnotherapie



Die Hypnotherapie erzeugt einen Trance-Zustand, der zwischen wach und schlafend liegt. Die rechte Hirnhälfte mit ihrem bildhaften, phantasiereichen und kreativen Denken wird aktiviert, während die linke Hirnhälfte mit ihrem logisch-analytischen Denken nur wenig in ihrer Aktivität nachlässt; die bewusste Kontrolle bleibt erhalten. In diesem Zustand ist eine Steigerung der Problemlösefähigkeit sowie mehr Kreativität möglich. Die Fähigkeit eine Trance zu entwickeln, ist angeboren.

Einige meiner Behandlungsschwerpunkte im Rahmen der Hypnotherapie:

- Tiefenentspannung
- Blockadenlösung
- Hypnoanalyse
- Raucherentwöhnung
- Schlafstörungen
- Burnout-Syndrom
- Ängste und Phobien
- Kopfschmerzen
- Abnehmen

Andere Anwendungsbereiche auf Anfrage.

www.Psychohygiene-Jetzt.de

Dunkeltherapie



„Endlich habe ich eine störungsfreie Zeit in der ich mich nur um mein inneres Erleben und meine persönliche Entwicklung kümmern kann.“

Der Aufenthalt im Dunkeln gehört zu den archaischen Methoden der Selbsterfahrung.

Unter einer Dunkeltherapie versteht man den zeitlich befristeten Aufenthalt in völliger Dunkelheit. Mit Hilfe einer Dunkeltherapie wird der Fokus gezielt auf das eigene innere Erleben gerichtet. Meine Dunkeltherapie bietet Menschen eine sehr gute Möglichkeit sich beschleunigt zu entwickeln. Abhängig von individuellen persönlichen Aspekten ist es möglich sich in kurzer Zeit eigenen Schatten zu stellen und nicht geliebte Ressourcen freizulegen.

Weitere Informationen über die Hintergründe und den Ablauf der Dunkeltherapie unter:

www.Dunkeltherapie.org
Download: Infoblatt Dunkeltherapie

Kurzzeittherapie nach Wiegand®



Sie wollen ...

- die Hintergründe Ihres Denkens und Handelns besser verstehen?
- innerlich aufräumen und sich weiter entwickeln?
- psychischen Beeinträchtigungen auf den Grund gehen und einen Weg herausfinden?
- ihren chronischen Stress oder eine aktuelle Belastung reduzieren?
- einschränkende Verhaltensweisen und Überzeugungen loswerden?
- irritierenden, immer wiederkehrenden Gedanken auf den Grund gehen?
- verstehen, wie Sie mit belastenden und intensiven Gefühlen besser umgehen können?

Workshops

Falls Sie keine geeignete Methode zur Verarbeitung und Integration von inneren Erlebnissen kennen, empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem meiner Workshops.

www.Psychohygiene-Jetzt.de

Coaching

Coaching Beruf



Coaching Sport



Coaching Ernährung



Weitere Informationen unter:

www.Psychohygiene-Jetzt.de