



# Body & Soul



FOTO: © GABRIEL MOISA/FOTOLIA.COM





## Mit Energetischer Hypnose zum Wunschgewicht

Zum Idealgewicht führen anscheinend viele Wege, propagieren zahllose Diätvorschläge. Aber: Die meisten dieser Wege führen in die Irre. Da geht es um Essenspläne, „verbotene“ und „erlaubte“ Nahrungsmittel, Wiegen und Messen, Kalorien- oder Fettpunkte zählen, Sport nach Vorschrift; etc. **Stichwort: Jojo-Effekt!** Wirklich wesentlich hingegen ist eine stabile Veränderung des Essverhaltens. Dazu bietet das Wiener Zentrum für Energetische Psychologie am 13. und 14. Oktober ein besonderes Seminar für Frauen zum Thema Abnehmen.

Speziell zu erlernen sind:

- 1) Das Wahrnehmen von körperlichem Hunger und Sättigung
- 2) Essen als Ausdruck von Lebensfreude durch Schmecken, Riechen und Genießen!

Zielgruppe des Seminars sind daher übergewichtige Frauen, bzw. Frauen die ständig ans Essen, Kalorien und Gewicht denken und, die schon viele, viele Kilos ab- und wieder zugenommen haben. Je weniger Diäthalten im Vorfeld, umso besser die Prognose. Dennoch profitieren gerade auch Frauen von unserem Programm, die sich selbst schon längst als völlig hoffnungslose Fälle abgeschrieben hatten. Die Gewichtsreduktion verläuft

dabei relativ langsam, aber kontinuierlich – und vor allem bleibend!

Die meisten unserer Klientinnen haben sehr vernünftige Vorstellungen von ihrem persönlichen Wunschgewicht: Es soll ihr „Wohlfühlgewicht“ sein. Dies entspricht oft nicht dem „magersüchtigen“ Schönheitsideal unserer Zeit, ermöglicht aber Beweglichkeit, Fitness, Gesundheit und natürliche Attraktivität.

Das **Wiener Zentrum für Energetische Psychologie unter der Leitung von Mag. Astrid Zips und Mag. Karin Neumann (beide Psychotherapeutinnen)** hat eine einzigartige Kombinationsmethode aus Energetischer Psychologie und Hypnose entwickelt

(„Energetische Hypnose“), die speziell auf das Erlernen eines „natürlich schlanken“ Essverhaltens ausgerichtet ist, das bleibenden Erfolg ermöglicht.

Dieses Programm wird in seiner Effektivität soeben wissenschaftlich untersucht, und es zeichnen sich außergewöhnlich gute Ergebnisse ab.

Durch Entspannung, Ziel-Visualisierung und Beklopfen bestimmter Meridian-Behandlungspunkte können Selbst-Blockademuster aufgelöst werden, die bisher beim Abnehmen hinderlich waren. Alle bisherigen Fehlverhaltensweisen (wie unbeherrschbare





# Body & Soul

Gier, anfallsartiges Essen aus emotionalen Ursachen wie Frust, Ärger, Langeweile, etc) können durch Anleitung zur Selbsthilfe vollständig aufgelöst werden.

Es ist ein einzigartiges Erlebnis, Gier in Bezug auf bestimmte Nahrungsmittel, denen man bisher „hilflos“ ausgeliefert war, völlig verschwinden zu spüren und in der Folge neue und gesündere Essverhaltensweisen bei sich zu beobachten. Heißhungerattacken werden auf einmal gegenstandslos. Die Ergebnisse sind dauerhaft, bzw. können jederzeit wiederholt werden: Durch Klopfen der körpereigenen „Heil-Knöpfe“, wie es im Seminar erlernt wird.

Das Außergewöhnliche an der Methode ist auch die Schnelligkeit, mit der sie funktioniert. Nach wenigen Einzelsitzungen oder einem Wochenendseminar hat man eine Technik erlernt, die das Essverhalten nachhaltig positiv verändert.

## Was Sie in nur einem Wochenende erreichen:

- Ihr Unbewusstes auf Ihr Ziel auszurichten – nämlich Ihr Wunschgewicht
- Zu erkennen, was Sie bisher alles mit Essen „hinuntergeschluckt“ haben
- All die negativen Gefühle, die mit dem Übergewicht und dem Überessen zusammenhängen, aufzulösen
- Sich ein persönliches Zielbild vorzustellen, auf das Sie real zugehen können
- Selbst-Blockade-Muster aufzulösen, damit Ihr Wunschgewicht Wirklichkeit wird
- „Schlank denken“ statt „Dick denken“ lernen

Manchmal dient das Überessen und die körperliche Schutzhülle des Übergewichts auch der individuellen Stress- Trauma- oder Angstbewältigung. Daher bietet das **Wiener Zentrum für Energetische Psychologie** Seminare zum Thema „Befreiung von Ängsten, Traumata und Phobien“ an. •



## Seminare

### 1. Wunschgewichtsseminar für Frauen und Männer

**Einstiegsseminar:** 13. und 14. Oktober 2007 (Samstag von 14–18 Uhr, Sonntag von 9–18 Uhr).

**Fortgeschrittenenseminar für Frauen und Männer:** 10. und 11. November 2007 (Samstag 9–18 Uhr, Sonntag 9–13 Uhr).

### 2. Angst- und Traumbewältigung für Frauen und Männer

nach Vereinbarung

**Dieses Seminar kann auch unabhängig vom Thema Körpergewicht gebucht werden.**

Die Seminare werden ausschließlich von den beiden Leiterinnen des Wr. Zentrums für Energetische Psychologie selbst abgehalten und kosten € 270,-. Ort: Institut Dr. Schmida in Wien 6, Lehargasse 1/2. Selbstverständlich sind auf Wunsch auch Einzelsitzungen (bei Mag. Karin Neumann in Wien 1 und Perchtoldsdorf, 0676/761 38 98) möglich.

## Info

### Mag. Astrid Zips

Klinische Psychologin, Psychotherapeutin, Coach  
Wr. Zentrum für Energetische Psychologie  
Mahlerstraße 7/19, 1010 Wien

Tel.: 0699/180 494 36

E-Mail: [office@astrid-zips.at](mailto:office@astrid-zips.at)

Web: [www.astrid-zips.at](http://www.astrid-zips.at)