




Heilhypnose

VERBINDUNG VON KÖRPER UND SEELE



Wie keine andere Therapieform verbindet Heilhypnose Körper und Seele. Sie kann aus Schmerz und Angst herausführen – sie kann Selbstvertrauen und Lebensfreude stärken.

„Heilhypnose ist Selbstfürsorge im allerbesten Sinn. Sie mobilisiert unsere inneren – uns oftmals unzugänglichen, da unbewussten – Ressourcen“, weiß Adele Gerdes, Heilpraktikerin (Psychotherapie), aus Erfahrung. Denn anders als etwa Sigmund Freud verstand der Begründer der modernen Heilhypnose, Milton Erickson, das Unbewusste nicht in erster Linie als Hort der negativen und verdrängten Aspekte, sondern als Quelle unserer Kraft, unserer unerschöpflichen Potentiale zur Selbstheilung.

Heilhypnose verbindet demnach nicht nur Körper und Seele, sondern sie verbindet auch innerhalb der Psychotherapie verschiedenste Ansätze und somit nahezu die gesamte Breite möglicher Anliegen: Sie kann herausführen aus Angst und Schmerz; sie kann Lebensfreude, Zuversicht, Gelassenheit geben. Oder, schlicht: die innere Erlaubnis, es sich gut gehen lassen zu dürfen.

Adele Gerdes begegnete der Heilhypnose zunächst bei ihrer Tätigkeit in Wissenschaft, Coaching und Beratung. Heute arbeitet sie als ausgebildete Therapeutin in eigener Praxis. „Ich gebe Hypnosen, wie es jeweils für die Klientin oder den Klienten hilfreich ist: gerne als Einzelsitzung – gerne auch eingebunden in eine Beratung oder ein Coaching.“



Dr. phil. Adele Gerdes – Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Breite Str. 17, 33602 Bielefeld, Tel. 01 76 43 25 61 86
www.adele-gerdes.de