



Christine Althen

Power-Relaxing

Hypnotherapeutische Entspannungshypnose zum Stressabbau.

Eine Investition von 30 Minuten Zeit für eine Steigerung der Leistungsfähigkeit um bis zu 30%!

20 Minuten Ruhe mittags oder dann, wenn der Körper nach einer Pause verlangt, ist wichtig für das Immunsystem und erhöht unsere Leistungsfähigkeit. Prof. Dr. Jürgen Zulley, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Universität Regensburg: „Mitarbeiter brauchen Pausen, um mehr leisten zu können. In der Ruhephase speichert das Gehirn Informationen ab, die es dann wieder besser abrufen kann.“

Nur wer kann tatsächlich am Arbeitsplatz 20 Minuten schlafen? Stress, Unruhe, fehlende Möglichkeiten, um sich hinzulegen oder gar abzuschalten.

Für diese Situation habe ich Power-Relaxing entwickelt. Eine auch telefonisch durchführbare hypnotherapeutische Entspannungshypnose, damit Sie auch am Arbeitsplatz davon profitieren können, mit auf Sie individuell auf ihren Tagesablauf oder Stressauslöser abgestimmten Interventionen. Die hypnotische Trance repariert die Nerven, der Glukoseumsatz wird gesteigert und damit die Leistungsfähigkeit um bis 30% erhöht. Durch die Interventionen sind Sie besser auf die weiteren Herausforderungen des Arbeitstages, Verhandlungen, etc. vorbereitet.

Signale des Körpers für eine Pause:

Plötzlich auftretende Müdigkeit
Verspannungen
Hungerattacken
Vergesslichkeit
Zerstreuung (vorübergehend)
Wunsch zu Gähnen

Wie reagieren die meisten auf die Signale des Körpers?

Sie konsumieren Kaffee, Zigaretten oder Cola-Getränke, steigern sich in Arbeitswut/ Arbeitsübereifer, so dass Sie in den Flow-Zustand geraten, bis es irgendwann zum Zusammenbruch kommt.

Sie treffen die Entscheidung für ihren Körper!

Ihre Christine Althen