

Über mich



Esther Spalinger
wingwave® Coach
Dipl. Hypnose-Therapeutin IGM
Geboren 1959 und Mutter
eines Sohnes.

Qualifikationen

- Diplomierte Hypnose-Therapeutin IGM anerkannt von NGH und Berufsverband der deutschsprachigen Hypnosetherapeuten
 - Hypnose Practitioner IGM
 - Hypno Systemik und Coaching
 - Kinderhypnose
 - Medizinische Hypnose
 - Analytische Hypnose
- wingwave® Coach
- Diplomierte Bachblüten-Therapeutin
- Trainerin für Autogenes Training

Mitglied des Verbands für Persönlichkeitstrainer v-p-t.

Nebst der Hilfe bei der Bewältigung von allgemeinen Problemen und Ängsten im Alltag, ist mir die Begleitung in schwierigen persönlichen oder gesundheitlichen Situationen ein besonderes Anliegen.

Ich freue mich, Sie bei mir zu begrüßen!



Stress lass nach!

Stress ist eine normale körperliche Reaktion auf eine Herausforderung und hat den Ursprung in den Stresshormonen. Die Hypophyse, als zentrales hormonelles Steuerorgan, signalisiert in gefährlichen Situationen den Nebennieren, Adrenalin auszusondern. Dieses Hormon beschleunigt den Blutkreislauf, fördert die Hirndurchblutung und reaktiviert körperliche und geistige Kräfte. Die Anforderungen führen zu einer seelisch-körperlichen Reaktion, die das Ziel hat, die Herausforderung und Bedrohung zu meistern und zu bewältigen.

Wenn aber der Mensch in ständiger Alarmbereitschaft steht und eine Entspannung oder Regeneration seiner psychischen Kräfte nicht möglich ist, wird der Stress zum Distress und hat negative, krankheitsauslösende Wirkungen. Dann kann es zu körperlichen Stressreaktionen kommen, welche die Gesundheit gefährden und zu Gesundheitsproblemen führen, wie z.B. Anfälligkeit für Infektionen, chronische Erschöpfung, Schmerzen, Schlafstörungen etc. Der Preis ist ein verzögerter Abbau der Stressreaktion und damit verbunden chronisch erhöhte Cortisolwerte. Das Immunsystem wird geschwächt. Diabetes und Übergewicht werden begünstigt, das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt erhöht.

Der Körper ist in einem Zustand ständiger Alarmbereitschaft, der die Anpassungsfähigkeit des Organismus auf Dauer überfordert und schädigt.

Die Behandlung von Stress resp. Stressabbau findet auf verschiedenen Ebenen statt.

Hypnose:

Mit der Entspannungs-Hypnose sinken Sie innert kurzer Zeit tief in Ihre eigene Entspannung. Sie erhalten von mir eine CD mit Ihrer persönlichen Hypnose. Durch die regelmässige Anwendung findet eine Konditionierung statt, durch welche Sie immer schneller und tiefer in die Entspannung sinken und Ihren Organismus entlasten. Der Puls sinkt, der Atem wird tiefer und Stresshormone werden abgebaut.

Autogenes Training:

In 6 Sitzungen lernen Sie, wie Sie mittels AT und Selbstsuggestion einen tiefen Entspannungs-Zustand erreichen. Dies bedingt – wie es der Name sagt – ein regelmässiges Üben. AT ist eine Form der Selbsthypnose.

wingwave®-Coaching:

Löst Ängste, Überforderungsgefühle und blockierende Glaubenssätze. Erst wenn die Ängste und blockierenden Glaubenssätze gelöst sind, ist eine körperliche Erholung möglich! Gedanken, die den Schlaf blockieren werden beruhigt, Ängste und Panik gelöst.

Zur Ergänzung setze ich auch sehr gerne Bachblüten Essenzen ein.

Schon nach ca. 3 - 4 Sitzungen spüren Sie eine Verbesserung Ihrer Situation!

Preise:

Stundenansatz SFr. 160.-

Verrechnung nach Zeitaufwand

**Coachingpraxis
Esther Spalinger
Neunbrunnenstrasse 11
8050 Zürich**

044 840 18 54

**mail@coachingpraxis-zuerich.ch
www.coachingpraxis-zuerich.ch**

Termine nach Vereinbarung

