

## D3013A Gruppenhypnose Stressreduktion, Innere Ruhe & Energie tanken

Beginn	Dienstag, 05.05.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Elke Lux
Kursort	IS, KBZ, V 2.01, Atelier, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Nach einer Einführung in das Thema Hypnose werden Sie in einen angenehmen, regenerierenden Entspannungszustand versetzt und auf eine gemeinsame hypnotische Trancereise geführt, die es Ihnen ermöglichen kann, sich in einer tiefen Entspannung zu erholen, Kraft und Energie zu tanken und sich von belastenden Blockaden zu lösen. Obwohl die Hypnose in einer Gruppe durchgeführt wird, ist es ein sehr individueller Vorgang, bei dem jede:r eigene Bilder sehen und fühlen kann.

An diesem Abend können Sie innerhalb der Gruppe tiefe Entspannung und eine sehr regenerative Auszeit erleben. Sie haben die Möglichkeit abzuschalten, den Ballast des Alltags hinter sich zu lassen sowie innere Ruhe, Kraft und Energie zu tanken.

Die Materialgebühr in Höhe von EUR 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Matte, Decke/Tuch zum Zudecken, Socken, ggf. kleines Kopfkissen und Knierolle, Wasserflasche.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.05.2026	18:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Atelier, V 2.01

[zur Kursdetail-Seite](#)