

Warum Neurofeedback und Hypnose ?

Neurofeedback wird seit Jahrzehnten erforscht und weiterentwickelt und ist ebenso wie die Hypnose wissenschaftlich anerkannt. In meiner Praxis wird diese Methode seit mehr als 5 Jahren mit großem Erfolg bei einer Vielzahl von gesundheitlichen Schwierigkeiten angewandt. Hypnose ist bei der Raucherentwöhnung Gewichtsreduktion und Therapie von Angststörungen (Phobien) eine sehr erfolgreiche Methode und ein optimales Werkzeug, um tief im Unterbewusstsein zu arbeiten und so nachhaltige Wirkung zu schaffen. Wir können bei Bedarf diese beiden Verfahren kombinieren.



Wie viele Sitzungen werden benötigt?

Manche Klienten benötigen nur zwei Sitzungen, um eine bleibende Veränderung zu erwirken – andere brauchen etwas länger. Wir gestalten Ihre Behandlung individuell, nach Ihrer persönlichen Situation, mit dem Ziel eines dauerhaften Erfolges.

Ihr Neuro-Coach: Jürgen Chitralla

- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Neurofeedbacktherapeut (zertifiziert nach IFEN)
- Hypnose-Master (zertifiziert nach der Himmelweiss-Methode)
- Mediator

Durch meine permanente Weiterbildung, Supervision, sowie meine Mitgliedschaft im Netzwerk IFEN kann ich Ihnen eine Therapie auf hohem Niveau anbieten.



- 📍 Ringstraße 13, 84104 Rudelzhausen-Tegernbach
- ☎ +49 (0)8752 6859927
- ✉ j.chitralla@neuro-coaching.info
- 📅 Termine nach Vereinbarung



Neurofeedback und Hypnose

- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion
- Ängste überwinden



www.praxis-neurofeedback.com

Raucherentwöhnung



Sie wollen Nichtraucher werden?

Eine gute Entscheidung! Vielleicht haben Sie schon mehrere Anläufe unternommen, um vom Rauchen frei zu werden, doch Sie wurden immer wieder rückfällig? Im Gespräch werden wir alle Ihre persönlichen Gründe ermitteln – sei es innere Unruhe, Prägung oder gelerntes Verhaltensmuster wie z.B. der Griff zur Zigarette beim morgentlichen Kaffee. In der Kombination mit Neurofeedback kann Hypnose das Suchtzentrum in Ihrem Gehirn nachhaltig verändern und Ihnen ein rauchfreies Leben ermöglichen.

Ihre Willenskraft ist lediglich für die Entscheidung zuständig, Nichtraucher zu werden. Ist der Entschluss erst einmal gefällt, geht es an die Feinarbeit: Hier wird das Unterbewusstsein optimal verändert, um den dauerhaften Nichtraucher-Erfolg zu erreichen. So haben Sie zukünftig einen starken Begleiter – Ihr Unbewusstes – welches Sie immer wieder an die gute Entscheidung erinnern wird.

Gewichtsreduktion



Mit Hypnose zum Wunschgewicht

Diäten bringen oft nicht den nachhaltigen Erfolg, den man sich wünscht. Durch den Jojo-Effekt wiegt man oft danach mehr als zuvor. Übergewicht hat jedoch tiefere Ursachen, die oft mit Prägungen aus der Kindheit und dem Selbstwert zu tun haben.

Genau dort setzt die Hypnose an: Alte Gewohnheiten und Prägungen werden analysiert und aufgelöst, Sie spüren Ihr Sättigungsgefühl wieder, stellen Ihre Ernährung um und essen wieder bewusster und mit Genuss. Plötzlich macht es Spaß, sich gesund zu ernähren,

Ich begleite Sie dabei, den Einstieg in ein gesünderes Leben zu finden. Und auf einmal können Sie vor dem Süßigkeiten Regal stehen und müssen nichts mehr kaufen. Einfach so!

Ängste überwinden



Start in ein entspannteres Leben

- ✓ Spezifische Ängste (Phobien) überwinden (Tiere, Menschen, Situationen)
- ✓ Wieder besser schlafen können
- ✓ Seelische Blockaden lösen

Dies sind nur einige Veränderungen, die Hypnose bewirken kann – die Möglichkeiten hierbei sind vielfältig und greifen individuell.

Manche Ängste und Blockaden sind in Ihrem Unterbewusstsein verankert und lassen sich deshalb oft nicht mit bloßer Willenskraft bewältigen. Hypnose kann z.B. Ängste, die sie oft jahrelang lähmen und quälen, löschen und Ihnen helfen, ein erfülltes Leben zu genießen.

Sie haben noch Fragen? Gerne berate ich Sie in einem unverbindlichen Gespräch!