

Tranceübung “Innerer Garten”

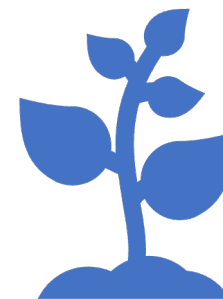
Sonja Bruckner, MSc

8. Grazer Hypnosekongress
27. bis 29. Jänner 2023

„Der Innere Garten, der ihr inneres Selbst symbolisiert.“

- als „sicherer Ort“
- zum Einschlafen
- als Übergangsritual (Psychohygiene)
- zum Wahrnehmen der eigenen Grenzen (Nein-sagen & Ja-sagen zu den eigenen Bedürfnissen)

Tranceübung „Innerer Garten“



3

Literatur

Blaser, K. (2012). Aufmerksamkeit und Begegnung: Zwischenmenschliches Aufmerksamkeitsrepertoire, Ich-Grenzen und die Kunst des Zusammenseins. Kröning: Asanger Verlag.

Blaser, K. (2020). Sag Ja zum Nein sagen: Das Trainingsprogramm zur Stärkung der eigenen Grenze. Klett-Cotta.



Kontakt

Sonja Bruckner, MSc

- > Psychologische Beratung
- > Systemische Paar- und Sexualberatung
- > Hypnose-Coaching, BeTra (Paarberatung mit Hypnose)
- > Supervision, Selbsterfahrung, Weiterbildung
- > Obfrau des gem. Bildungsvereins **mymento**

Praxis: Schwagerweg 11, 4040 Linz

+43 676 55 37 416

info@sb-beratung.at

www.sb-beratung.at

