

Hypnotische Gefühlsmeditation

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Die Hypnotische Gefühlsmeditation (HGM) ist die Kombination dreier wissenschaftlich anerkannter Methoden, nämlich Hypnose, Gefühlsregulation und Meditation. Diese drei Eckpfeiler der HGM verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung, wenn es darum geht negative (nützliche) Emotionen in unverkennbare Stärken umzuwandeln.

Hören Sie an diesem Nachmittag etwas über diese Methode und finden Sie bei den angeleiteten Übungen einen angenehmen Umgang mit Ihren Gefühlen.

Daten	2. März 2023
Tag/Zeit	Donnerstag, 14 – 16 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Referent:in	Christian Boesch, Allg. Innere Medizin FMH, Medizinische Hypnose by hygs, Antje Mirwald, Leiterin Begegnungszentren der Krebsliga Zürich
Kosten	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unsere Unkosten.
Anmeldung	Wir bitten um Anmeldung bis Mittwoch, 1. März unter der Telefonnummer 044 388 55 33 oder E-Mail waelkli@krebsligazuerich.ch .

Das Begegnungszentrum «Wäldli» ist ein Ort des Ausruhens und Auftankens, den man ohne Anmeldung besuchen kann. Es bietet insbesondere Menschen mit Krebs und Angehörigen Raum, um sich auszutauschen, Veranstaltungen wahrzunehmen, sich beraten zu lassen und zur Ruhe zu kommen.