

Hypnotische Gefühlsmeditation

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Die Hypnotische Gefühlsmeditation (HGM) kombiniert drei wissenschaftlich anerkannte Methoden: Hypnose, Gefühlsregulation und Meditation. Diese drei Grundpfeiler der HGM verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung, wenn es darum geht, negative (aber nützliche) Emotionen in deutliche Stärken umzuwandeln.

An diesem Nachmittag erfahren Sie mehr über diese Methode und haben Gelegenheit, durch angeleitete Übungen einen angenehmen Umgang mit Ihren eigenen Gefühlen zu finden.

Daten	14. März 2024
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, Mitarbeiterin 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, 13. März, unter der Telefonnummer 044 388 55 33 oder per E-Mail an 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.