

## ABNEHM-FAHRPLAN HYPNOSE-GRUPPE

(KANN VARIIEREN)

### 1. Termin:

Theorie: Einführung in Hypnose  
Suggestibilitätstests, Hypnose: Elman Induktion  
Selbsthypnoseanweisung, direkte Suggestionen

### 2. Termin:

Theorie & Praxis: Selbsthypnosetipps  
Hypnose: "2 Tische"

### 3. Termin:

Hypnose: Induktion + Armkontrolle allein  
Vertiefung Selbsthypnose in der Praxis  
Phantasiereise ans Meer

### 4. Termin:

Hypnose: Mini-TimeLine

### 5. Termin:

Pendel Einführung,  
Hypnose: Stoffwechselaktivierung

### 6. Termin:

Austesten von Nahrungsmitteln  
Hypnose: Fettschmelze unter der Dusche

### 7. Termin:

Hypnose: "2 Wege"

### 8. Termin:

Hypnose: Hormonsystem harmonisieren

### 9. Termin:

Hypnose: Traumkörper finden

### 10. Termin:

Hypnose: Abschlusshypnose mit "Future Fix"

**News, Erfahrungen, Videos**

**Termine: [www.IHvV.de](http://www.IHvV.de)**

## INSTITUT IHvV NEURUPPIN

Das Institut für Hypnose und verwandte Verfahren (IHvV) wurde von Friederike Gerling in Frankreich gegründet. Aus familiären Gründen zog es die gebürtige Brandenburgerin zurück in die Heimat. Seit Oktober 2008 gibt es das Institut in Neuruppin, mit Praxisbetrieb, Seminaren und Sonderveranstaltungen wie den Hypnoenergetikseminaren des international bekannten, französischen Heilers Bernard Mustière.

Friederike Gerling wurde 1968 in Guben geboren. Sie war als Journalistin europaweit tätig, ehe eine Krebserkrankung sie dazu brachte, einen anderen Weg einzuschlagen. Nach Ihrer Heilung wurde sie in der Schweiz Dipl. Hypnosetherapeutin und Lehrausbilderin, anerkannt von der National Guild of Hypnotists, dem weltweit ältesten Hypnoseverband mit Sitz in den USA. Friederike Gerling ist verheiratet und Mutter von vier Kindern.

Mit Ihren Kolleginnen hat sie das Abnehmen mit Hypnose für alle mit Erfolg ermöglicht. Mit ihrer IHvV-Methode zum Abnehmen mit Hypnose nehmen auch Problemfälle dauerhaft ab. Das Motto: *Hypnotisches Magenband plus Rückführung zur Abnehmblockade ist hochwirksam* - auch bei jenen, die bisher glaubten, es funktioniere bei Ihnen nicht.

„**ABNEHMEN MIT HYPNOSE - JAHRESPROGRAMM**“ (IHvV-METHODE, 5 CD SET)

[www.IHvV.de](http://www.IHvV.de)



**Institut für Hypnose**

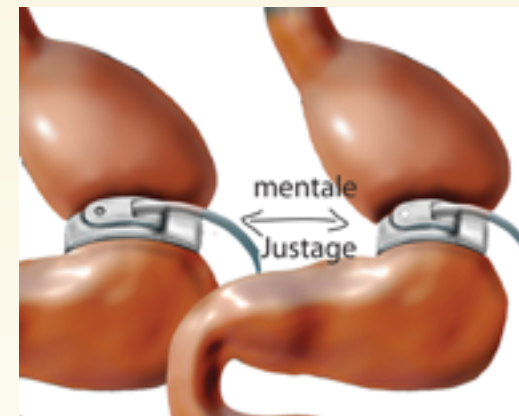
und verwandte Verfahren

Karl-Marx-Str. 40 - 16816 Neuruppin

**Tel.: 03391/34 81 34**

[www.IHvV.de](http://www.IHvV.de)

# Abnehmen mit Hypnose



❁ **STRESSFREI ABNEHMEN...** ❁

... geht das? **Ja, das geht** - mit unserer Methode - und zwar dauerhaft. Wir haben die Techniken der klinischen Hypnose mit NLP und Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie integriert. Das Ergebnis ist ein sanftes, kontinuierliches Abnehmerlebnis ohne Jojo-Effekt. Und ohne den Stress, übers Essen nachdenken zu müssen.

**WIE IST DAS MÖGLICH?**

Mit dem Phänomen "Übergewicht" arbeiten wir seit Jahren, denn es geht um die Gesundheit. Durch die Hypnose erhalten Sie den Schlüssel, um aus der ewigen Diätspirale auszubrechen, Schluss zu machen mit dem Kilo-Krampf, aus eigener Kraft abzunehmen, mit Unterstützung durch uns und das eigene Unterbewusste. Lesen Sie, wie Sie Ihr Ziel schneller und einfacher erreichen.

*Ihre*

*Friederike Gerling*



## SIE HABEN DIE WAHL

1) Sie nehmen in Einzelsitzungen ab. Das sind vier Sitzungen je 58,- Euro. Plus eine speziell für Sie aufgenommene CD (58 Euro). Auf dieser CD gehen wir ganz gezielt auf Ihre Bedürfnisse und Probleme ein. Zum Beispiel Stress-Essen, Schoko-Hieper, Bewegungsmotivation. Die individuelle Abnehm-CD sorgt dafür, dass Sie auch nach den - im Wochentakt durchgeführten - Hypnositzungen immer weiter abnehmen. Und zwar solange, bis Ihr persönliches Optimalgewicht erreicht ist und Sie es mühelos halten. **Gesamtkosten: 290 € inkl. CD**

### ODER

2) Sie nehmen an unserer Hypnose-Abnehm-Gruppe teil. Die ist begrenzt auf zehn Teilnehmerinnen. Dabei erhalten Sie zehn Gruppensitzungen und Sie bestärken sich gegenseitig auf dem Weg, Schritt für Schritt abzunehmen. Auch hier erhalten Sie Unterstützung mit einer Begleit- bzw. Folge-CD. **Gesamtkosten: 180 € für zehn Gruppensitzungen Hypnose inkl. CD.**

### ODER

3) Sie nehmen mit unserem CD-Programm zu Hause ab. Das Programm besteht aus fünf CDs, die Sie nacheinander hören. Das Programm führt Sie beim Hören in einen hypnotischen Zustand. Dann kommen die am IHvV erprobten Techniken zum Abnehmen mit Hypnose zum Einsatz:

- Kontrolle durch mentales Magenband,
- Lösen von Abnehmblockaden durch Rückführung zu den Ursachen.

Das 5-CD-Set „Hypnoplayer: Ursächlich Abnehmen“ gibt es in unserem Shop unter [www.IHvV.de](http://www.IHvV.de). **Kosten: 128 €**

# Was passiert genau beim Abnehmen per Hypnose?

## DAS GRÖSSTE HINDERNIS...

... beim Abnehmen sind unsere eingeschliffenen Gewohnheiten. Man isst zu süß, zu fett, zu viel, zu hastig, zu spät. Wir bekommen das Problem trotz Diäten auf Dauer nicht in den Griff - und von Jahr zu Jahr wird es schwieriger. Es heißt nicht umsonst: "Die Macht der Gewohnheit".

## DIE LÖSUNG

Niemand muss sich der "Macht der Gewohnheit" ausliefern. Die Lösung besteht im Zugriff auf das Unterbewusste: indem wir mit ihm kommunizieren - durch Hypnose!

### Annelie Richter, 42

#### Studienassistentin, Landesklinikum Berlin

„Ausgangsgewicht war 87. Am Anfang ging es schleppend, in den ersten zwei Wochen ein Kilo, aber dann - stetig, stetig stetig - 10 Kilo habe ich abgenommen. Das mentale Magenband - phantastisch, kein Problem, es teilt den Magen in zwei Hälften, ist so fest oder so locker wie man es braucht. Bei Diäten habe ich immer doppelt soviel zugenommen, und dann ist man den ganzen Tag nur mit der Uhr beschäftigt.“

### Karen Gohl, Bibliothekarin:

„Ich habe 22 Kilo in einem Jahr verloren. Die CDs zu hören ist für mich zu einem täglichen Ritual geworden, das ich, egal wie spät es ist oder wie stressig mein Tag auch war, in meinen Tagesablauf eingebaut habe.“

## DIE METHODE

- ☀ Ihr Magen erhält ein mentales Magenband, so dass er sich bereits mit der Hälfte der Nahrungsmenge satt anfühlt. **Sie essen damit automatisch die Hälfte.**
- ☀ Sie werden sensibilisiert auf Körperzeichen wie das Sättigungsgefühl. **Auf diese Weise essen Sie nicht mehr über den Punkt hinaus.**
- ☀ In Ihrem Unterbewusstsein wird fest verankert, dass Sie mehr frisches Wasser trinken. **Sie werden mit jedem geleerten Glas satter und zufriedener.**
- ☀ Sie ersetzen Ihren Heißhunger auf Süßes durch Appetit auf Gesundes. **Ab sofort schmecken Ihnen gesunde Sachen hervorragend.**
- ☀ Wir gehen in Hypnose zu den Ursachen Ihrer Gewichtszunahme zurück und lösen diese. **Bei vielen ist das erst der richtige Durchbruch für effektives Abnehmen und wünschenswerte Veränderungen!**
- ☀ Sie lernen, wie Sie Nahrungsmittel für sich selbst testen. **Sie erfahren dabei, was Ihnen wirklich gut tut.**
- ☀ Oft ist ein durcheinander geratenes Hormonsystem (Diabetes) verantwortlich fürs Zunehmen. **Sie harmonisieren mit CD und unter unserer Anleitung Ihr Hormonsystem.**
- ☀ Sie schmelzen mental gezielt Pölsterchen an den "typischen" Stellen. **So nehmen Sie gezielt an Oberschenkeln, Po oder Bauch ab.**
- ☀ Lust auf Bewegung wird suggeriert. **Ihr Unterbewusstsein hilft Ihnen endlich, Ihren eigenen „inneren Schweinehund“ zu überwinden.“**