

Terminvereinbarungen unter:

MEDIARE Naturärztegemeinschaft, Talstrasse 39, 4104 Oberwil
Telefonisch erreichbar Mo – Fr von 10 – 12 Uhr, Tel 061 401 41 41
per E-Mail: janine.sigrist@mediare-ng.com

Erreichbarkeit

Tram Nr.10 / 17 Richtung Flüh / Rodersdorf, Haltestelle Oberwil.
Die Praxis befindet sich 3 min von der Tramstation entfernt.
Ein detaillierter Lageplan befindet sich auf unserer Homepage
www.mediare-ng.com

Kosten

Erste Sitzung:


Eine Erstsitzung dauert – inkl. Vorgespräch und Anamnese – normalerweise zwischen 2 und 3 Stunden und kostet pauschal CHF 450.–.

Folgesitzungen werden zu CHF 150.– /h verrechnet.

Allgemeines

Sitzungen, die weniger als 1 Woche vor dem Termin abgesagt werden, müssen mit entsprechender Anteilsberechnung in Rechnung gestellt werden.

Hypnosetherapie

Therapeutin: Janine Sigrist-Uhlmann, dipl. Heilpraktikerin ED
in der Fachrichtung TCM und zertifizierte OMNI-Hypnose-
therapeutin NGH 

Hypnosetherapie

Was ist Hypnose?

Eine Hypnose ist nicht der Blick in die Glaskugel und hat auch nichts mit Schlafen zu tun. In einer Hypnose-Therapie sind Sie dem Therapeuten nie «willenlos» ausgeliefert und niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden. Auch geben Sie in der Hypnose nie Informationen von sich bekannt, welche Sie für sich behalten wollen. Hypnose ist ein Zustand der Tiefenentspannung.

Hypnose aktiviert das Unterbewusstsein

Jegliche Ihrer Handlungen und Erfahrungen in Ihrem bisherigen Leben werden in Ihrem Hirn lückenlos gespeichert. Lediglich 10% dieses Wissens verwenden wir in unserem Kurzzeitgedächtnis (Bewusstsein), mit dem wir unseren Alltag meistern.

In unserem Unterbewusstsein (oder Langzeitgedächtnis) liegen 90% unserer Handlungen und Erfahrungen, aber wir vermögen diese nicht vom Unterbewusstsein in unser Bewusstsein zu transferieren. Das Hirn verknüpft Erlebnisse (Traumas) mit verschiedensten „ähnlichen“ Situationen im Alltag, weil es uns vor möglichen Gefahren schützen möchte.

Mit der Hypnosetherapie werden Sie mit Hilfe des Therapeuten in Ihrem Unterbewusstsein den ursprünglichen, abgespeicherten Ursachen Ihrer Beschwerden auf den Grund gehen und die Blockaden, negativen Erlebnisse, Verhaltensmuster oder Ängste auflösen. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ihr Leiden oder Ihre Krankheit wird gelindert oder löst sich auf. Die Hypnosetherapie ist eine sanfte und nachhaltige Methode. In vielen Fällen stellt sich Erfolg schon nach der ersten Therapie-Sitzung ein oder chronische Beschwerden können anschliessend bei Restbeschwerden noch mit Akupunktur oder weiteren ganzheitlichen Ansätzen behandelt werden.

Für was kann Hypnose eingesetzt werden?

Ängste und Phobien

Angst vor dem Zahnarzt? Sie steigen Treppen, weil Ihnen der Fahrstuhl zu eng ist? Sie vermeiden Reisen mit dem Flugzeug, weil Sie unter Flugangst leiden? Oder Sie brechen in Panik aus beim Anblick einer Spinne oder einer Maus? Sie werden von Prüfungsangst geplagt?

Wir zeigen Ihnen den Weg, wie Sie ihre Ängste oder Phobien nachhaltig in den Griff bekommen. Gemeinsam werden wir Ihr Unterbewusstsein positiv beeinflussen, damit Sie die «Angst vor der Angst» verlieren und ein neues Lebensgefühl geniessen können.

Allergien und Heuschnupfen

Sie leiden an einer Allergie wie Heuschnupfen, Tierhaar-Allergien, Hausstaub-Milben, Waschmittel usw.? Ihre Medikamente lindern die Symptome, können die Ursache für Ihre Allergie jedoch nicht eliminieren.

Gemeinsam werden wir Ihr Unterbewusstsein positiv beeinflussen und korrigieren die Fehlfunktionen Ihres Körpers, allergische Symptome zu entwickeln. Pollen wären ja eigentliche ein harmloser Stoff – das Immunsystem reagiert aber unangemessen darauf. Anschliessend folgt eine Desensibilisierung mittels Laserakupunktur. Diese beiden Methoden werden sehr erfolgreich angewendet.

Schlafstörungen

Können Sie nur sehr schlecht einschlafen? Die Situation belastet Sie, weil sie am Morgen nicht fit und ausgeruht sind?

Mittels Hypnosetherapie suchen wir gemeinsam nach den Ursachen für Ihre Schlafstörung und werden diese eliminieren. Freuen Sie sich auf einen tiefen, entspannten Schlaf.

Rauchstopp und Entwöhnung

Haben Sie das Gefühl, mit dem Rauchen in hektischen Situationen stressfreier zu sein? Sind Sie der Meinung, dass das Rauchen Ihnen hilft, Ihr Gewicht zu halten?

Die Sucht beeinflusst Ihren Verstand und macht es für Sie fast unmöglich, selber mit Rauchen aufzuhören, obwohl Sie etwas für Ihre Gesundheit tun möchten?

Gemeinsam werden wir Ihr Unterbewusstsein beeinflussen und Sie nachhaltig vom Suchtverhalten befreien und Ihren Willen, resistent zu bleiben, positiv beeinflussen

Kopfschmerzen, Migräne und andere Schmerzen

Leiden Sie unter starken Kopfschmerzen oder unter Migräne? Die Kopfschmerzen oder Schmerzen verunmöglichen Ihnen zeitweise, in Ihrem Beruf voll leistungsfähig zu sein? Sie haben bereits einen spezialisierten Arzt konsultiert, möchten aber nicht stetig von Medikamenten abhängig sein? Eine Alternative bietet Ihnen die Hypnose.

Gemeinsam werden wir Ihr Unterbewusstsein positiv beeinflussen, so dass eine Reduktion der Kopfschmerzen erzielt werden kann oder die Schmerzen gänzlich verschwinden. Wir werden die Ursachen der Schmerzbildung eliminieren und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren.

Nervosität und Unruhe


Spüren Sie eine ständige Nervosität und Unruhe in sich? Haben Sie aus Ihrem sozialen Umfeld den Hinweis gehört, dass Ihre Nervosität mal im Herzinfarkt enden wird? Es gelingt Ihnen nicht, «runter zu fahren»?

Gemeinsam werden wir Ihr Unterbewusstsein positiv beeinflussen, so dass Sie merkbar und nachhaltig ruhiger und gelassener werden. Ebenfalls werden wir Ihnen zeigen, wie Sie mittels Selbsthypnose in Stresssituationen im Alltag Ruhe bewahren können.

Zur Therapeutin



Janine Sigrist-Uhlmann

Zertifizierte OMNI-Hypnosetherapeutin NGH  und dipl. Heilpraktikerin ED in der Fachrichtung TCM, 4-jährige Ausbildung an der Akademie für Naturheilkunde mit Diplomabschluss. Studienaufenthalt am Tsinghua Universitätsspital in Peking.