



Abenteuer-Reise zu sich selbst

Abnehmen mit Hypnose



Versuchen wir nicht immer wieder und wieder, unsere äußere Figur unseren inneren Wunschvorstellungen anzugleichen? Diäten pflastern den Weg dahin und doch sind wir nicht entscheidend weiter gekommen. Der nachhaltige Erfolg blieb aus. Ärzte und Wissenschaftler sind sich heute darüber einig: 50 wichtig die reine Ernährungsumstellung auch sein mag, sie genügt im Falle des Übergewichts in den seltensten Fällen allein, abzunehmen und dieses Übergewicht auch dauerhaft los zu werden.

Monika L. Löttgen, die in Gevelsberg eine Praxis für Hypnose und Coaching betreibt, weist einen Weg aus dieser Spirale: Abnehmen mit Hypnose. „Die Gründe, uns Übergewicht anzufressen, sind so vielfältig wie wir Menschen selbst“, sagt Monika Löttgen. „Eine dauerhafte Veränderung unserer Figur erreichen wir nur, wenn wir uns endgültig entschließen, neue Wege zu gehen. Unsere Kilos erzählen uns auf dem Weg über unseren Körper eine Geschichte über die Botschaft unserer Seele. Es heißt ja auch, unser Körper sei der Spiegel unserer Seele.“ Neben dem Verstehen und Erfühlen der Botschaft unseres Körpers gehört für sie auch dazu, mit allen Diäten und mit allem „das darf ich nicht essen“ aufzuhören. Nicht ganz leicht, meint auch Monika Löttgen: „Es kann sein, dass wir erst einmal Herzklopfen bekommen und die Angst darüber riesengroß wird, was mit uns passiert, wenn wir aufhören mit den vertrauten Einschränkungen und Ver-

boten.“ An dieser Stelle nimmt uns Monika Löttgen mit auf eine spannende Abenteuerreise zu uns selbst, zu unserem Ich. Dabei hilft ihr die Hypnose. Wunder vollbringen kann sie nicht und auch keine Kilos von unserem Gewicht wegzaubern. Sie lässt uns aber einen Weg finden, wie ein verborgenes Problem gelöst werden kann, „Erst wenn wir die Ursachen unserer Kilos wirklich erkannt haben, sind wir in der Lage, uns ihrer zu entledigen sagt Monika Löttgen, die sich u. a. in den USA auf diesem Gebiet hat ausbilden lassen. „Auch für uns ist es also inniglich, unsere Wunschfigur dauerhaft zu erhalten.“

Monika L. Löttgen unterscheidet zwischen seelischem und körperlichem Hunger. Meist gehe dem Impuls „Ich will essen!“ ein innerer Aufschrei voran. „Reagieren wir mit Essen, ignorieren wir unsere tiefsten Sehnsüchte, Wünsche und Bedürfnisse“, sagt sie. Folge: wie viel wir auch essen, der seelische Hunger wird stärker und stärker, Das Einzel-Coaching ist ein hervorragendes Mittel, um unserem Warum auf die Spur zu kommen und uns ein Für alle Mal von diesen Qualen zu befreien. Die Hypnose öffnet Türen zu unserem Inneren und zu unserer Erinnerung, sie macht uns wach oder vielmehr wacher, hilft, dass wir uns vermehrt auf uns selbst konzentrieren können. Und Monika Löttgen nimmt sofort Schwellenängste: „Niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden, niemand ist weg.“ Sie sieht den Weg über die Hypnose - ob als Einstieg im Gruppen- oder zur Vertiefung im Einzelcoaching - als -ungeheuer effizient“ an, wieder stimmig in uns selbst zu werden. Dann purzeln auch die Kilos.

Wer nun das Gefühl hat, sich endlich dauerhaft von seinen Gewichtsproblemen verabschieden zu wollen, kann einen Termin für ein kostenloses und unverbindliches Informationsgespräch vereinbaren.

Monikas
Monika L. Löttgen
HypnoTrain
Im Himmel 38
58285 Gevelsberg
www.monikas.biz
Telefon 02332-709254

