**Kneipp-Verein Muri-Freiamt**
Krummgasse 6, 5623 Boswil
muri-freiamt@kneipp.ch
https://kneipp.ch/kneippverein-muri-freiamt/

## Selbsthypnose: Kraft tanken; Veränderungen festigen.

Die Kraft in dir.

Die dunkle Jahreszeit wäre eigentlich gemäss unserer Natur die Zeit des Ruhens und des sich Sammelns. Oftmals nehmen wir uns aus der Verschnaufpause zwischen den Jahren auch vor, dies oder das anders anzugehen. Wenn jedoch der Alltag wieder einkehrt, ist das nicht so einfach.

Selbsthypnose ist eine allen zugängliche, einfache Entspannungstechnik. Mit etwas Training kann man sich wunderbare, tiefe Erholungsinseln im Alltag schaffen und «Ruhe in den Kopf» bringen. Dafür reichen schon fünf Minuten zum Beispiel über Mittag. Oder man nutzt die Technik, um besser einzuschlafen. Gleichzeitig kann man – wenn man das möchte – sich selbst auch dabei unterstützen, lästige Gewohnheiten loszuwerden oder selbstbewusster durchs Leben zu gehen.

Im Workshop erfährst du, wie Selbsthypnose funktioniert, und wie du – wann immer du möchtest – in diese wunderbare, erholsame Entspannung gehen und dort Veränderungen verankern kannst.

| | |
|---|---|
| **Leitung**: | Dr. (phil) Ursina Kellerhals, dipl. Hypnosetherapeutin OHPT<br>Innere Kraft GmbH in Jonen / ursinakellerhals.ch |
| **Wann**: | Donnerstag, 22. Januar 2026 |
| **Zeit**: | 19.00 bis ca. 20.30, anschliessend kleiner Apéro |
| **Treffpunkt**: | St. Martin, Marktstrasse 15, 5630 Muri |
| **Beitrag**: | CHF 30.00 Mitglieder, CHF 35.00 Gäste |
| **Anmeldung/Auskunft**: | Bis Freitag, 16. Januar 2026 bei Miranda, 078 621 16 46 oder per Mail: miranda.kneipp@gmail.com. Eine Anmeldung erleichtert uns die Organisation – spontane Anmeldungen sind ebenfalls möglich. |

Wir freuen uns auf dich! Herzlichen Dank für deine Anmeldung. Ursina und Miranda.

***Fit und entspannt mit Kneipp***

Mehr Infos zu unserem Jahresprogramm findest du unter:
https://kneipp.ch/kneippverein-muri-freiamt/

**Interessierte, Gäste und Neumitglieder sind herzlich willkommen.**
**Jahresbeitrag CHF 55.00 für die Familie inklusive Kneipp-Zeitschrift**