

Saskia  
Berkemeyer  
Coaching *sb*

# BAUCH- HYPNOSE

Für Betroffene des  
**Reizdarmsyndroms** und  
**chronisch entzündlichen**  
**Darmerkrankungen**





**HI, ICH BIN  
SASKIA.**

Mit mir an deiner Seite lernst du dein Nervensystem zu regulieren und die Verbindung zwischen deinem Darm und deinem Gehirn zu stärken, sodass deine Beschwerden nicht mehr deinen Alltag bestimmen.

Trau dich und

**LASS WIEDER  
MEHR RUHE  
IN DEINEM  
BAUCH  
ENTSTEHEN.**

**DENN NUR IN RUHE  
BEGINNT DEIN KÖRPER  
ZU VERDAUEN UND  
KANN UNGESTÖRT FÜR  
DICH ARBEITEN.**

*slb*

# BAUCHHYPNOSE

Die Bauchhypnose ist ein hypnotherapeutisches Verfahren und unterstützt dich, wenn medikamentöse und diätologische Maßnahmen keine Verbesserung mehr zeigen.

Die innerhalb der Hypnose verwendeten und speziell auf den Bauch gerichteten Suggestionen wirken sich positiv auf den Darm, die Verdauung und das gesamte Wohlbefinden im Bauch aus.

Wir arbeiten gemeinsam an deiner Stärke von innen heraus, wodurch du einen neuen Umgang mit deinen Beschwerden erlernst und du wieder mehr Lebensqualität verspürst.



# DU LERNST

- deinem Körper wieder zu **vertrauen**
- deine körperliche **Beschwerden neu zu bewerten**
- deine **Stressspirale** und deine **kreisenden Gedanken zu stoppen**
- deine **Resilienz** zu stärken
- achtsame **Routinen** zu entwickeln, die dir eine stabile Basis geben und dich in deinem Alltag unterstützen
- ein **Bewusstsein** für deine Gefühle und Bedürfnisse zu entwickeln
- durch das Erhalten von Audiodateien in deine **Selbstwirksam** zu kommen
- dass **du deinen Alltag formst** und nicht deine körperlichen Beschwerden
- dass du **Einfluss auf die Wahrnehmung** deiner Beschwerden und dein Schmerzempfinden haben kannst
- deine **Angst vor Lebensmitteln** abzulegen

## Übersicht

8 - 10 Sessions  
ca. 75 min  
je 120 Euro  
Inkl. Audiodateien  
Online oder vor Ort

# Du möchtest mehr über ...

mein Angebot der  
Bauchhypnose erfahren?

Dann kontaktiere mich  
für ein kostenloses Erstgespräch. Ich  
freue mich auf dich.

[coaching@saskia-berkemeyer.de](mailto:coaching@saskia-berkemeyer.de)

---



Saskia  
Berkemeyer  
Coaching

47800 Krefeld <sup>slr</sup>

[www.saskia-berkemeyer.de](http://www.saskia-berkemeyer.de)

