

Saskia
Berkemeyer
Coaching *slb*

BAUCH- HYPNOSE

Für Betroffene des
Reizdarmsyndroms und
chronisch entzündlicher
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

Du lebst mit einem
REIZDARMSYNDROM oder
einer **CHRONISCH**
ENTZÜNDLICHEN
DARMERKRANKUNG und
erkennt dich hier wieder?

- Verdauungsbeschwerden
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Beschwerden, die deinen ganzen Alltag bestimmen
- ständiges Gedankenkreisen um den Schmerz oder das, was du isst
- die Angst davor, auswärts zu essen
- das Gefühl, jede Mahlzeit kontrollieren zu müssen

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 Beschwerden **neu zu bewerten** und **Einfluss** auf dein **Schmerzempfinden** zu nehmen
- deine Stressspirale und die **kreisenden Gedanken zu stoppen**
- deine **Resilienz** zu stärken
- **achtsame Routinen** zu entwickeln, die dir Halt geben
- ein **Bewusstsein** für deine Gefühle und Bedürfnisse zu entwickeln
- in deine **Selbstwirksamkeit** zu kommen
- deinen **Alltag mit deinen Beschwerden zu gestalten** und nicht umgekehrt
- deine **Angst vor Lebensmitteln** nach und nach **loszulassen**

Überblick

8 bis 10 Sessions
ca. 75 Minuten
120 € pro Session
inkl. Audiodateien & Workbook
online oder vor Ort

Du möchtest mehr erfahren?

Dann kontaktiere mich gerne für
ein kostenloses Erstgespräch.

Ich freue mich auf dich.

coaching@saskia-berkemeyer.de



Saskia
Berkemeyer
Coaching *sb*

47800 Krefeld

www.saskia-berkemeyer.de

