

Die Teilnahme steht allen Interessierten offen. Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Das Seminar ersetzt nicht eine Therapie bei vorhandenen seelischen Erkrankungen!

## Weitere Informationen / Buchung

**Anne Fichtner**  
0176/57622141  
[anne-fichtner@outlook.de](mailto:anne-fichtner@outlook.de)

**Dr. Tilman Kiehne**  
03841/252092  
[tk@der-weise-narr.de](mailto:tk@der-weise-narr.de)

# Gut für mich



**Ein Wochenende**

**Ruhe**  
**Klarheit**  
**Ausgeglichenheit**

**+ Erlernen und Nutzen von  
(Selbst-)Hypnose im Alltag**

## Das Angebot

## Die Personen

## Zeit / Ort / Kosten

### Rahmen

- Liebevoll saniertes Haus in Mecklenburg nahe der Ostsee: Das "Alte Pfarrhaus" in Alt Bukow
- Persönlich und individuell: Für maximal zwölf Personen
- Handyfrei - Wenn Sie mögen und mitmachen ...

### Inhalt

Lern- und Übungseinheiten zu

- Stress (Ursachen, Auswirkungen, Bewältigung)
- Geschichte und Wirkung von Hypnose und Achtsamkeit
- Praktisches Üben von Hypnose und Achtsamkeit in Gruppen
- Erlernen von Selbsthypnose und wirksamen Stressregulationen für den Alltag

Sie entscheiden, an welchen dieser Einheiten Sie teilnehmen wollen.

- Möglichkeit des Austausches mit anderen, aber auch der Begegnung mit sich selbst
- Bei Wunsch auch Zeit zur freien Verfügung, um das tolle Haus, die Natur und die nahe Ostsee zu genießen

### Anne Fichtner

- Physiotherapeutin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Nach langjähriger Arbeit im klinischen Psychotherapiebereich Tätigkeit in eigener Praxis seit 2015
- Zertifizierte Achtsamkeits-, Hypnose- und Entspannungstrainerin und -therapeutin, viel Erfahrung mit der körperorientierten Bewältigung von Stress und Anspannung

[www.praxis-fichtner.de](http://www.praxis-fichtner.de)



### Dr. Tilman Kiehne

- Studium Medizin, Anthropologie und Wirtschafts- und Sozialgeschichte
- Zertifizierter Seminarleiter für verschiedene Entspannungsverfahren.
- Seit 2001 eigene Praxis in Wismar als Entspannungstrainer, Mediator und Hypnotherapeut
- Daneben als Dozent an verschiedenen Gesundheitsfachschulen tätig

[www.der-weise-narr.de](http://www.der-weise-narr.de)



1. Seminar: 17.01.2025- 19.01.2025
  2. Seminar: 25.04.2025- 27.04.2025
- Beginn ist jeweils Freitag um 17 Uhr (spätere Anreise möglich), Ende am Sonntag um 14 Uhr. Die Seminare sind einzeln buchbar, können aber auch beide gebucht werden.

**Adresse:** Altes Pfarrhaus, Kirchweg 6, 18233 Alt Bukow ([www.nordlichter.de](http://www.nordlichter.de))

Jedes Wochenende kostet **630 Euro; Unterkunft** (Ein- und Zweibettzimmer) **und Vollpension sind in diesem Preis enthalten.** Sie brauchen sich also um nichts zu kümmern, es wird für alles gesorgt. Lediglich Handtücher müssen Sie selbst mitbringen ...

[Bei der Anmeldung wird eine Anzahlung von 63 Euro fällig. Diese Anzahlung erhalten Sie zurück, wenn das Seminar aus Gründen entfallen muss, die *bei uns* liegen. Sollten *Sie selbst* sich wieder abmelden, können wir die Anzahlung aber leider nicht rückerstatten.]

**Wir freuen uns auf Sie und auf ein interessantes und bereicherndes Wochenende!**