

# Neue Praxis für Körpertherapie

## Entspannungsverfahren schenken Gelassenheit

way of heart



**Eveline Lutz begleitet Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Lebenskrisen und hilft ihnen, das Vertrauen in das Leben und zu sich selber wiederzufinden.**

«Menschen sollen ihre eigenen inneren Kraftquellen entdecken und ihr eigenes Potential erkennen und ausschöpfen können», sagt die herzliche und einfühlsame Körpertherapeutin. Die geborene Bielerin lebt seit dem 1. April 2012 mit ihrem Partner in Meilen, hat hier eine eigene Praxis eröffnet und betreut auch noch regelmässig ihre Kundschaft in Biel.

### Medizinische Hypnose

Durch medizinische Entspannungsverfahren wie medizinisches autogenes Training sowie medizinische progressive Muskelentspannung lernen die Klienten, sich zu entspannen und so wieder mehr Ruhe und Kraft für den Alltag zu tanken. Diese einfachen, doch sehr effizienten Methoden können in sieben Einzelstunden oder in Gruppenkursen erlernt werden. Das autogene Training wird von den meisten Krankenkassen über die Zusatzversicherung bezahlt.

Zudem begleitet Eveline Lutz ihre Klientinnen und Klienten mit klinischer Hypnosetherapie. Sie bietet Menschen Hilfe, die etwas in ihrem Leben verändern möchten, aber nicht wissen wie – oder wenn der Wille für die Veränderung allein nicht ausreicht.

Geprägt durch die eigene Lebensgeschichte, können sich belastende Verhaltensmuster im Unterbewusstsein speichern. Durch die medizini-



Therapeutin Eveline Lutz.

Foto: zvg

sche Hypnose werden sie aufgelöst und durch neue positive Muster ersetzt. So hilft Hypnosetherapie auf sanfte Art und Weise bei verschiedensten Themen und Belastungen wie etwa zur Stressreduktion, bei psychischen Belastungen, Schlafstörungen, mangelndem Selbstvertrauen, Neuorientierungen, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Alkoholproblemen, gesundheitlichen Beschwerden und dem chronischen Schmerzsyndrom.

Wichtig: Die klinische therapeutische Hypnose unterscheidet sich ganz klar von der Showhypnose. Während der Sitzung befindet sich der Klient in einer tiefen Entspannung, weiss über den ganzen Hypnosetext Bescheid, ist aber hellwach, bekommt alles mit

und hat die Möglichkeit, jederzeit zu reagieren.

### Informationsabende

An regelmässigen Informationsveranstaltungen steht Eveline Lutz für Fragen zur Verfügung. Die nächsten Infoabende finden statt am 22. Oktober, 17.30 bis 18.30 Uhr und am 26. Oktober, 20.15 bis 21.15 Uhr. Ort: Vegas, Schöneeggstrasse 3, Uetikon. Bitte anmelden unter Telefon 077 488 50 41 oder [info@wayofheart.ch](mailto:info@wayofheart.ch).

Neue Kurse ab 1. November, jeweils donnerstags, sieben Lektionen: Autogenes Training, 17.30 bis 18.30 Uhr sowie autogenes Training und die weibliche Sexualität (nur für Frauen), 15.45 bis 17.00 Uhr.

(zvg)