



**MMag. Danja Zerz**  
**Referentin**

Mag. Mag. Danja Zerz ist akademische Pädagogin (Schwerpunkt Sozial- und Integrationspädagogik) und Psychologin. Sie ist ausgebildete Arbeits/Wirtschafts-, Gesundheits-, Notfallpsychologin und Klinische Psychologin. Weiters ist sie Lebenslehrerin und Lehrtherapeutin für Hypnose, Hypnotherapie, Mental und Autogenes Training (Schweiz). Sie hat diverse Ausbildungen und Seminare, wie z. B. Train the Trainer, Trinergy-NLP, EMDR und Debriefing (spezielle Traumamethoden), Dornmethode (Wirbelsäule), Biofeedback, ... absolviert. Die Psychologin ist auch Pranic Healing-Anwenderin sowie Rückführungsleiterin. Ihr Forschungsinteresse konzentriert sich derzeit auf die Geistchirurgie (Asien) und gesundheits- wie parapsychologische Phänomene.

Zerz ist in einem international etablierten österreichischen Wirtschaftskonzern als Betriebspsychologin und in allen Fachdisziplinen der Psychologie tätig. Als bekannte Seminartrainerin und Coach ist sie mit einem eigens von ihr entwickelten Seminarprogramm auch in anderen Wirtschaftskonzernen, Klein- und Mittelunternehmen, im Sozialbereich sowie im öffentlichen Dienst tätig. In freier Praxis arbeitet sie mit individuell-integrativen Methoden in den oben beschriebenen Kompetenzbereichen (Schwerpunkt Hypnose).

SEMINAR

# „AUTOGENES TRAINING / SELBSTHYPNOSE“

**MMag. Danja Zerz**





# Inhalt

**Dauer:** 4x 1,5 – 2 Stunden für  
ca. 18 TeilnehmerInnen



Die TeilnehmerInnen lernen sich selbst zu hypnotisieren, damit sie motivierter ihr Leben leben.

Auf Grundlage eines von MMag. Zerz erarbeiteten Programmes werden folgende Inhalte in der Grundstufe vermittelt:

- Technik des Autogenen Trainings/ Selbsthypnose
- Die Macht der Gedanken
- Lang und Kurzformen von Selbsthypnose ...

## Mentale Stärke

Mentale Stärke macht einen großen Teil des beruflichen und privaten Erfolg aus.

## Selbsthypnose

Autogenes Training/ Selbsthypnose ist eine ausgezeichnete Methode, um täglich neue Kräfte zu sammeln um ruhig, gelassen, gesund und leistungsstark zu sein.

## Zielgruppe:

- Mitarbeiter die eine klassische Selbsthypnose erlernen wollen um gelassener, erfolgreicher und gesünder durch den Alltag zu kommen.

## Ziel: Sie...

- entwickeln ein wesentlich verbessertes Gesundheitsbewusstsein
- verstehen Zusammenhänge und Wechselwirkungen im menschlichen Körper
- sind nach dem Seminar in körperlicher und psychischer Balance
- bekommen Werkzeuge mit um künftig beruflich und privat belastbarer und aktiver zu sein