

*Jeder Mensch hat Ziele und Wünsche.  
Ich Sorge dafür, dass sie Realität werden.*

Sigrid Metzger

 **Sigrid Metzger**

Coaching | Hypnose | Familienaufstellung



**Sigrid Metzger**

Rudolf-Diesel-Str. 9

71154 Nufringen

Tel: 07032 / 95 09 08 5

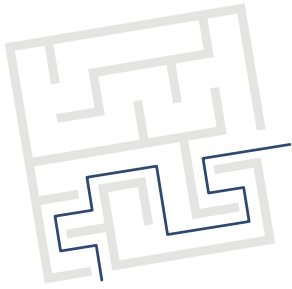
Fax: 07034 / 14 70 146

info@sigrid-metzger.de

www.sigrid-metzger.de

**Coaching | Hypnose |  
Familienaufstellung**

*finden Sie Ihren Weg*



*finden Sie Ihren Weg*

## Coaching

- **Burnout-Coaching**

Lernen NEIN zu sagen

- **Erziehungs-Coaching**

Erziehung leicht(er) gemacht

- **Mental-Coaching**

Ziele erreichen und sich selbst nicht boykottieren

Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder Mensch die Ressourcen in sich trägt, jegliche Probleme aufzulösen.

Beim Coaching werden Verhaltensänderungen einstudiert und reflektiert. Anhand dessen werden neue Erfahrungen im Alltag erlangt, die es einem möglich machen, alte Verhaltensmuster aufzulösen und neue zu lernen. Diese Veränderungen erreichen Sie in Ihrem eigenen Tempo und werden dabei von mir Schritt für Schritt begleitet und gecoacht.

*Machen Sie die Erfahrung, dass Sie den Ballast hinter sich lassen und positiv durchs Leben gehen.*

## Therapeutische Hypnose

- **Lösen von Ängsten**
- **Lösen von Blockaden**
- **Lösen von Fobien**

Jede Form der Blockade oder Angst ist aus einem Schutzmechanismus des Unterbewusstseins entstanden.

Bei einer therapeutischen Hypnose geht es darum, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen, die Blockade in der Gegenwart zu lösen und in der Zukunft entspannt und relaxt die jeweiligen Situationen zu erleben ohne die frühere Angst und die körperlichen Reaktionen wie Herzrasen, Zittern und Schweißausbrüche zu erleben.

Jede Veränderung wird im Voraus genau besprochen. Sie bekommen während der Hypnose alles mit und können sich nach der Sitzung an alles erinnern.

## Familienaufstellung

Durch eine Familienaufstellung kann man hinter die Dynamik einer Blockade, einer Krankheit, Panik- und Angst-Attacken oder Misserfolge im Leben schauen, sie verändern und in vielen Fällen auch lösen.

Termine: siehe Einlegeblatt

## Sigrid Metzger

- Systemische Familienaufstellerin nach B. Hellinger
- zertifizierte Hypnosetherapeutin und Persönlichkeitstherapeutin
- Mediatorin (BAF)
- Sozialpädagogin