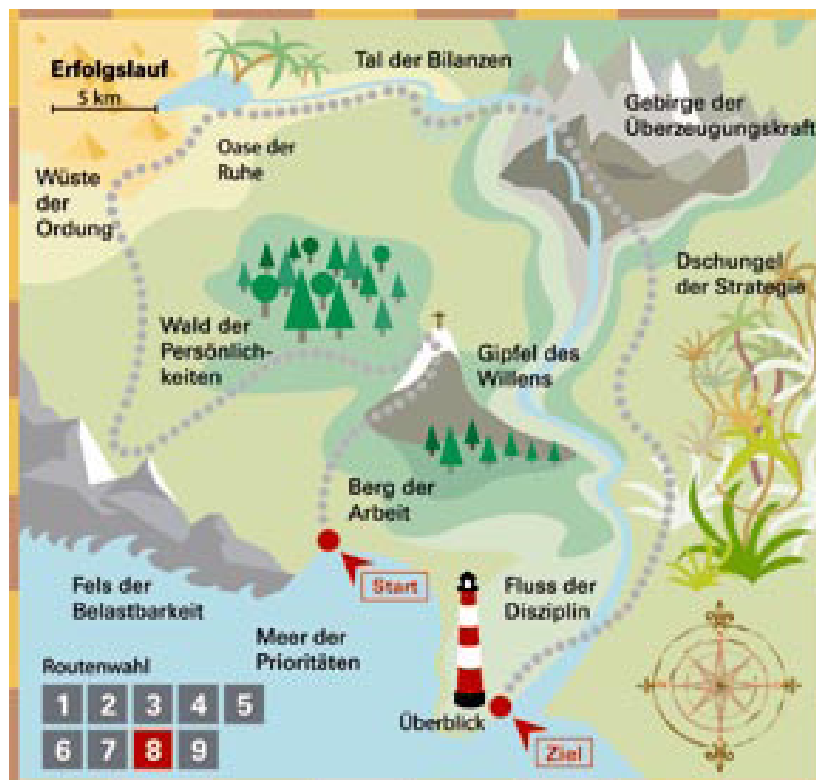


# Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2007

Gesundheitliche Chancengleichheit fördern



Herausgeber:

Johannes Georg Gostomzyk, Martina Christine Enke

# BGPP 2007

## Impressum

© Landeszentrale für Gesundheit  
in Bayern e.V. (LZG), 2007

Pfarrstraße 3, 80538 München

Die LZG wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt,  
Gesundheit und Verbraucherschutz

Herausgeber:

Prof. Dr. med. Johannes Georg Gostomzyk, Augsburg

Dr. med. Martina Christine Enke, Augsburg

Redaktion:

Martina Enke

Gestaltung und PrePress:

Manfred Dilling, Eurasburg

Druck:

Hofmann Druck, Traunreut

Titelbild: „Erfolgslauf“ aus der 10.000 Schritte-Aktion der SBK (S.118)

ISBN 978-3-933725-25-7

# Ganzheitliche Gesundheitsprävention mit Hypnofloating®

## Ein Entspannungsverfahren zur Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen

### Anlass

Bisher bekannte Entspannungsverfahren gehen komplexe Wege über unterschiedliche Stufen mit verschiedenen Übungen. Dies kann ihre Durchführung erschweren: Viele Anwender zwingen sich förmlich dazu, Übungen „sachgerecht“ und „Schritt für Schritt“ durchzuführen. Die Lust an entspannenden, ressourcenaufbauenden Übungen kann dabei verloren gehen, denn ein Entspannungszustand lässt sich nicht erzwingen, man muss sich vielmehr treiben lassen (fließen, „floating“). Die neue und einfache Struktur des Entspannungsverfahrens „Hypnofloating“ ermöglicht es, unbewusste, positive Prozesse zu verstärken und negative Prozesse zu minimieren oder ganz zu beseitigen.

### Projektziel

Nachhaltige Stärkung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen der Kursteilnehmer mit dem Ziel, mehr Energie im Alltag zu haben, um notwendige Ressourcen wieder aufzubauen und dadurch Körper und Geist gesund zu erhalten.

### Umsetzung

Aus den Erfahrungen in Coaching und Beratung für den Profi- und Leistungssport wurde ein neues Entspannungsverfahren entwickelt. „Hypnofloating“ ist eine Methode der ganzheitlichen Tiefenentspannung im Bereich der „Body & Mind-Balance“.

- Hypnofloating umfasst eine abgestimmte Mischung aus Tiefenentspannung, Fantasiereise, hypnotischen Sprachmustern (Hypnotalk), positiven Suggestionen und inneren sensorischen Erlebnissen. Hypnofloating ist für jeden Teilnehmer schnell zu erlernen und einfach umzusetzen.
- Die Methode findet in Gruppen- und Einzelcoachings Anwendung. Ein Kurs umfasst vier Termine à 60 Minuten. Teilnehmerzahl: mindestens 10, maximal 25 Teilnehmer. Voraussetzung für eine Teilnahme sind Konzentrationsfähigkeit und Phantasie, das Mindestalter liegt bei etwa 12 Jahren.
- Die Kursteilnehmer lernen mit einer nachhaltigen Entspannungsübung, im Alltag positiver mit Belastungen umzugehen und diese eigenständig und Schritt für Schritt

zu verringern (Stressreduktion). Sie erhalten zudem ein Manual, um Hypnofloating zu Hause selbständig und unabhängig durchzuführen.

- Im Rahmen eines vorher festgelegten Themenprogramms können in der Tiefenentspannung auch zusätzliche zielfördernde Suggestionen einfließen, die den Teilnehmern mit Hilfe des positiv gestimmten Unterbewusstseins helfen, diese Ziele schneller zu erreichen (z.B. Entspannt im Alltag, Leistungssteigerung in Sport, Beruf, Alltag, Sicher im Turnier, Selbstsicheres Auftreten, Unterstützung bei Gewichtsreduzierung, Entspannt in die Prüfung u.a.)
- Umsetzungsplanung: Informationsveranstaltungen und Kurse bei Vereinen, Verbänden, öffentlichen Bildungsträgern (VHS, kirchliche Bildungswerke, Familienbildungsstätten), Golfplätzen u.a., Zusammenarbeit mit sportlichen Ausbildungsstätten, Olympiastützpunkten, Bundespolizeisportschulen.
- Geplant ist für Ende 2007 ein Wissenstransfer durch Schulung von speziellen Hypnofloating-Coaches und die Schulung von Trainern, Entspannungspädagogen, um möglichst viele Menschen von diesem neuen Verfahren profitieren zu lassen.

Dokumentation: Projektbericht, Hypnofloating-Manual

## Ressourcen

Eigenfinanzierung. Umsatzreinvestition in Höhe von 20 bis 40 Prozent für das Projekt. Die Kursgebühr beträgt zwischen 24 und 60 Euro.

## Kommentar im Projekt

„Hypnofloating liefert den Grundstein, um Körper, Seele und Geist wieder in einen harmonischen ausgewogenen Zustand zu bringen und um innere Stärke und Gelassenheit zu fördern ... Hypnofloating hilft den Teilnehmern nachhaltig, ... Gesundheitsressourcen zu stärken und wieder aufzubauen, um im Alltag wieder mehr Energie zu haben um dadurch den Körper gesund zu erhalten und die Ziele im Alltag schneller zu erreichen.“

Siegler – Consulting & more  
 Ludwigsplatz 9, 83022 Rosenheim  
 Ansprechpartner: Rouven M. Siegler  
 Tel. (0 80 31) 22 17 130, Fax (0 80 31) 22 17 129  
 E-Mail: info@siegler-consulting.de  
 www.hypnofloating.de