



### **Was sind Imaginäre Körperreisen?**

Wir beziehen Ihr Unbewusstes durch einen hypnoseähnlichen Zustand bei der Behandlung von körperlichen Beschwerden mit ein. Voraussetzung ist, dass Sie sich in ärztlicher Betreuung befinden, da die imaginäre Körperreise ein Zusatzangebot zur medizinischen Behandlung Ihrer Beschwerden ist.

### **Wie wirkt die imaginäre Körperreise:**

- Ihre Selbstheilungskräfte werden mental aktiviert
- Ihr Körper wird angeregt, eine Linderung der Beschwerden bis hin zur Symptommfreiheit zu finden
- Sie lernen eine Möglichkeit kennen, Entspannung und Wohlbefinden zu entwickeln
- Sie nehmen Kontakt zu Ihren eigenen Ressourcen auf und aktivieren diese im Alltag
- Über die Impulse Ihres Unbewussten werden Ihre Beschwerden gelindert oder geheilt
- Sie finden Ihre Blockaden, die eine Heilung verhindern und lösen diese

### **Wie verläuft ein Coaching mit Imaginären Körperreisen?**

Bei den imaginären Körperreisen nach Sabine Fruth wird die unbewusste Ebene zur Behandlung körperlicher Beschwerden mit einbezogen. Dies erfolgt in einem hypnoseähnlichen Zustand, bei dem Sie immer die Kontrolle über alles Geschehene behalten und ich Sie als Lotsin begleite.

Die imaginäre Körperreise ist eine angeleitete Fantasiereise, in der Sie sich vorstellen, dass ein Teil von Ihnen in Ihren Körper reist und dabei für Sie passende Bilder entwickelt, die den Körper anregen, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Krankheit kann ein Gefühl von Kontrollverlust auslösen, so dass das Gefühl von Sicherheit im eigenen Körper verloren geht. Sie finden durch die Körperreise Ihren inneren sicheren Wohlfühlraum und Ihre vorhandenen Fähigkeiten und Stärken, die Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung stärken. Bei den Reisen in den Körper steht Ihr Thema im Vordergrund, so dass Lösungen für körperliche und auch psychische Herausforderungen gefunden werden, z.B. indem man „nachsieht“, wie diese im Körper aussehen und was der Körpers zur Linderung braucht.

### **Imaginäre Körperreisen nach Sabine Fruth:**

Sabine Fruth ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie, Autorin und Seminarleiterin. Informationen über das von ihr entwickelte Verfahren unter [www.institut-fruth.de](http://www.institut-fruth.de)