



**Vorsätze, Ziele, Wünsche: Mentalcoach Wolfgang Winter zeigt in seiner neuen Seminarreihe in München die Wege zum Ziel**  
*+ Seminartermin München: 2. Februar 2013, Gesundheit und Seminar Zentrum Gräfeling*

Beruflich einen Gang zurückschalten, mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren - viele sind mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet und ahnen schon jetzt, dass sie trotzdem alten Gewohnheiten treu bleiben werden. Das Scheitern ist oft vorhersehbar, meint der Mentalcoach Wolfgang Winter: "Es ist wichtig, sich erreichbare Ziele zu setzen und große Umwälzungen schrittweise zu planen. Zum Was und Wie gesellt sich die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt, sich positiv zu verändern." Wer diese Ziele für sich umsetzen will, erfährt in Winters aktuellem Samstagsseminar "Wünsche und Ziele erfolgreich verwirklichen" am 2. Februar 2013 von 10:00 bis 17:00 Uhr unter anderem, wie man seine Potenziale entdeckt und den inneren Schweinehund besiegt. Veranstaltungsort ist das Gesundheit und Seminar Zentrum, Bahnhofstr. 92 in 82166 Gräfeling, Anmeldung unter 089 37968738 und online unter [http://www.hypnose-mentalcoach.de/html/wunsche\\_und\\_ziele\\_tagesseminar.html](http://www.hypnose-mentalcoach.de/html/wunsche_und_ziele_tagesseminar.html). Die Teilnahmegebühr beträgt 120 EUR - inklusive des Info- und Erlebnisabends am 30.01. um 19:30 Uhr.

Viele Menschen streben nach mehr Zufriedenheit und Lebensqualität. Diesen Weg allein aus eigener Kraft zu beschreiten ist nicht immer leicht, denn negative Denk- und Verhaltensmuster können dem Wunsch nach Veränderung - beispielsweise Nichtraucher zu werden, abzunehmen, Stress abzubauen oder in einer Krise neuen Mut schöpfen - massiv entgegenstehen. Wolfgang Winter hilft seinen Klienten in der Einzelberatung mit seinem zertifizierten Hypnose-Mentalprogramm und mit Coaching. Beide Techniken gehen davon aus, dass in jedem Menschen selbst der Schlüssel zu mehr Gesundheit, Erfolg und Zufriedenheit liegt. "Die Tiefenentspannung bei der Hypnose kann man sich wie eine Art Kurzurlaub für Körper und Seele vorstellen. So können Blockaden, Ängste und andere negative Aspekte im Unterbewusstsein gelöst und durch positive ersetzt werden", erklärt Winter, Mitglied im Deutschen Verband für Hypnose e.V. Entscheidend für den Erfolg sei ein hohes Maß an gegenseitigem Vertrauen, deshalb stehe am Anfang immer ein kostenloses Erstgespräch mit einer Probehypnose. Auch beim Coaching ist laut Winter Vertrauen gefragt: "Coaching ist eine intensive Zusammenarbeit zwischen Coach und Klient. Die Ziele können sein, mit Hilfe bewährter Methoden z.B. Probleme oder Konflikte zu lösen, Ressourcen zu aktivieren sowie Potenziale zu entfalten und sich entsprechende Techniken anzueignen."

In der Rubrik "Seminare / Workshops" auf <http://www.hypnose-mentalcoach.de> sind auch Veranstaltungen zu speziellen Themen wie Quantenheilung oder Selbsthypnose aufgelistet. Meist ist solchen Seminaren ein Info- und Erlebnisabend vorgeschaltet. Das Eintrittsgeld wird später mit der Teilnahmegebühr für das Seminar verrechnet. Zusätzlich gibt es kostenlose Schnupper-Stunden, in denen man das Erlebnis einer hypnotischen Entspannungsreise einfach einmal gratis testen kann.

**Pressekontakt**

Wolfgang Winter

Herr Wolfgang Winter

..

0000 .

[hypnose-mentalcoach.de](http://hypnose-mentalcoach.de)  
[info@hypnose-mentalcoach.de](mailto:info@hypnose-mentalcoach.de)

**Firmenkontakt**

Wolfgang Winter

Herr Wolfgang Winter

..

0000 .

[hypnose-mentalcoach.de](http://hypnose-mentalcoach.de)  
[info@hypnose-mentalcoach.de](mailto:info@hypnose-mentalcoach.de)

Wolfgang Winter (Jahrgang 1955) war nach einer kaufmännischen Ausbildung als Betriebs-wirt 10 Jahre lang selbständiger Unternehmensberater und eröffnete 2010 seine Praxis für Hypnose und Coaching. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind Hypnose, NLP, Mentaltraining und Coaching.