

# MEIN NEUES ICH IN 2022

Dein neues positives Körpergefühl durch Hypnose und Ayurveda -  
Fühl dich wohl, lass Gewicht los und sei die beste Version von Dir selbst !

Irena Lohn & Dr. Jasmin Baumgarten

Kosten für 5  
Termine:  
1.190,- Euro

Abnehmen scheint oftmals schwer – speziell für Menschen, die diesem Thema erfolglos diätgeplagt und mit schwindendem Selbstwert entgegentreten. Doch dieser Weg muss nicht steinig sein! Lassen Sie uns die Widerstände gemeinsam mit Genuss, wenig Verzicht und einer Extraportion Selbstfürsorge und Regeneration aus dem Weg räumen!

Die Hypnotherapeutin Irena Lohn und Internistin Dr. Jasmin Baumgarten haben in enger Zusammenarbeit ein erfolgreiches Programm entwickelt, das ihre jeweiligen Kernkompetenzen vereint: Mit ayurvedischer Ernährung und therapeutischer Hypnose zu einem dauerhaft besseren Körpergefühl, mehr Selbstbewusstsein und einer gesunden Lebensweise.

Einer der häufigsten Gründe für Übergewicht ist Stress. Der Körper gerät aus der Balance und mit ihm die drei Doshas – Vata (Bewegungsprinzip, wesentliche Elemente Luft und Raum), Pitta (Stoffwechselprinzip, wesentliche Elemente Feuer und Wasser) und Kapha (Strukturprinzip, wesentliche Elemente Wasser und Erde). Jeder Mensch ist mit diesen drei Hauptenergiemustern geboren, sie stehen jedoch bei jedem von uns in einem anderen Verhältnis. Ihre einzigartige Kombination macht uns zu dem, was wir sind und verleiht uns unsere individuelle Konstitution.

Das Programm startet mit einem Vorgespräch, in dem die Expertin Dr. Jasmin Baumgarten gemeinsam mit Ihnen Ihren speziellen Typ analysiert und ein auf diesen abgestimmtes Ernährungsprogramm erarbeitet: Der Stoffwechsel wird aktiviert und erreicht seine volle Kraft. Durch Ayurveda gelangen Sie sanft zurück zu Ihrem Wohlfühlgewicht und einer ausbalancierten Gesundheit. Dazu braucht es manchmal ein wenig Veränderung in der Tagesroutine oder die Bevorzugung anderer Nahrungsmittel und Gewürze sowie Selbstakzeptanz und Entspannung. Im Rahmen des neuen Programms setzt hier unterstützend Hypnosetherapie an. Das gierige Verlangen eines gestressten Körpers nach Pizza, Pasta und Schokolade wird durch die Hypnose relativ einfach und vor allem dauerhaft entschärft. Irena Lohn nutzt in der Therapie die richtigen Hebel zum Etablieren einer gesunden Ernährung, einem der zentralen Elemente des Ayurveda. Unter Hypnose lassen sich die zugrundeliegenden Mechanismen für das Ernährungsverhalten einfach ergründen, ausschalten und neue Belohnungssysteme nachhaltig wirkungsvoll etablieren. Der Körper entgiftet und die in der ayurvedischen Medizin so wichtigen Selbstheilungskräfte werden im Rahmen dieses ganzheitlichen Ansatzes aktiviert.

Sind Sie bereit für Ihr Wohlfühlgewicht? Dann freuen wir uns auf Ihre Anfrage – telefonisch unter der 0173 2447039 oder per E-Mail an [mail@hypnosepraxis-lohn.de](mailto:mail@hypnosepraxis-lohn.de).

Herzlichst

Irena Lohn und Dr. Jasmin Baumgarten



Irena Lohn

„Die Liebe, mit Menschen zu arbeiten, ist mein roter Faden“, beschreibt Irena Lohn ihren beruflichen Werdegang. Und dies spiegelt sich in jedem ihrer Karriereschritte wider. Begonnen in der Sozialpädagogik, folgten Stationen im Bereich Human Resources, die Ausbildung zur staatlich geprüften Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie zur Hypnosetherapeutin und diverse Weiterbildungen. Heute unterstützt die Wahl-Hamburgerin in ihrer eigenen Hypnose-Praxis im Herzen der Hansestadt Klientinnen und Klienten erfolgreich auf ihrem Weg der Gewichtsreduktion, bei Schlafstörungen, Suchtproblemen sowie bei psychischen Leiden von der Depression über Ängsten bis zum Selbstwert.



Dr. Jasmin Baumgarten

„Vor fünf Jahren bin ich durch ein Buch zum Ayurveda gekommen und habe sofort gemerkt, dass Ayurveda als ganzheitliches Medizinwerk die Schulmedizin wunderbar ergänzt“, beschreibt Dr. Jasmin Baumgarten ihren Weg zum Ayurveda – der Lehre des Lebens ( Ayur - die Lehre/die Weisheit, Veda - das Leben). Die Internistin, die nach ihrem Studium der Humanmedizin über zehn Jahre Erfahrungen in einer Hamburger Klinik sammelte, ist seit 2014 Hausärztin in ihrer eigenen Praxis in Niendorf. Parallel absolvierte sie eine Ausbildung zur Ayurveda-Expertin in Berlin und Birstein und integriert die Heilkunde seither erfolgreich in ihren täglichen Praxisalltag.

MEIN NEUES ICH IN 2022 - Das individuelle Programm umfasst fünf Termine:

- Vorgespräch und Anamnese mit Dr. Jasmin Baumgarten, Termin nach Vereinbarung
- Vorgespräch und Anamnese mit Irena Lohn, die darauf aufbauend drei individuelle Hypnos Sitzungen konzipiert, Termin nach Vereinbarung
- Drei persönliche therapeutische Hypnose-Sitzungen via Audiodatei mit Irena Lohn
- Nachgespräch mit Dr. Jasmin Baumgarten (auf Wunsch extra buchbar), Termin nach Vereinbarung

Kosten für 5 Termine: 1.190,- Euro (regulär 1.400,- Euro)

Zur Terminvereinbarung kontaktieren Sie uns gerne telefonisch unter der 0173 2447039 oder per E-Mail an [mail@hypnosepraxis-lohn.de](mailto:mail@hypnosepraxis-lohn.de).