

B2B Angebot

Hypnose-basierte Gesundheitsworkshops für Unternehmen

Was ich biete

Als Hypnotherapeut mit über 10 Jahren Erfahrung biete ich Unternehmen gruppenbasierte Hypnose-Workshops an. Diese dienen der Gesundheitsförderung, Stressprävention und Raucherentwöhnung der Belegschaft.

Die Teilnehmer entscheiden freiwillig über ihre Teilnahme. Hypnose ist kein Kontrollinstrument, sondern eine Methode zur tiefen Entspannung und inneren Neuorientierung. Jeder Teilnehmer behält jederzeit die volle Kontrolle.

Paket 1: Stressmanagement durch Hypnose

Für Teams, die unter hoher Arbeitsbelastung stehen. Ein Halbtages-Workshop (ca. 4 Stunden) mit Gruppen-Hypnose, Entspannungstechniken und Stressbewältigung.

Inhalte:

- Einführung: Wie Stress im Körper und Geist entsteht
- Gruppen-Hypnose zur tiefen Entspannung (ca. 45 Min.)
- Selbsthypnose-Techniken für den Arbeitsalltag
- Körperbasierte Wahrnehmungsübungen
- Integration: Wie die Entspannung in den Alltag übertragen wird

1.500 €

Halbtages-Workshop (4 Stunden) · bis 15 Teilnehmer · vor Ort oder online

Paket 2: Rauchfrei-Programm für die Belegschaft

Für Unternehmen, die Raucherpausen und Krankenstand reduzieren wollen. Zwei Gruppensitzungen (je 2 Stunden) zur Raucherentwöhnung durch Hypnose.

Inhalte:

- Sitzung 1: Bewusste Reflexion des Rauchverhaltens + erste Hypnose-Sitzung
- Sitzung 2: Vertiefung und Stabilisierung des neuen Verhaltens
- Mentale Stabilisierung und Unterstützung beim Umgang mit Rauchverlangen
- Jeder Teilnehmer entscheidet selbst über seine Teilnahme
- Follow-up: 30-Tage-Nachfrage per E-Mail

2.000 €

2 Gruppensitzungen (je 2 Stunden) · bis 10 Teilnehmer · vor Ort oder online

Paket 3: Resilienz & mentale Gesundheit

Für Teams in Veränderungsprozessen, nach Restrukturierungen oder bei hoher Fluktuation. Ein Ganztages-Workshop (ca. 8 Stunden) mit Hypnose, Mentaltraining und Resilienzaufbau.

Inhalte:

- Grundlagen der Resilienz: Was macht psychisch widerstandsfähig?
- Tiefe Hypnose-Sitzung zur Stärkung der inneren Ressourcen
- Umgang mit Veränderung und Unsicherheit
- Selbsthypnose und Mentaltechniken für den Alltag
- Gruppenübungen und Austausch
- Integration: Konkrete Tools für den Arbeitsalltag

3.000 €

Ganztages-Workshop (8 Stunden) · bis 15 Teilnehmer · vor Ort

Rahmenbedingungen & Wichtiges

Freiwilligkeit

Alle Workshops basieren auf freiwilliger Teilnahme. Hypnose ist eine Gesundheitsmaßnahme, kein Kontrollinstrument. Jeder Teilnehmer entscheidet selbst, ob er an der Hypnose-Session teilnehmen möchte. Niemand wird gegen seinen Willen hypnotisiert.

Sicherheit

Gruppen-Hypnose ist sicher und sanft. Die Teilnehmer behalten jederzeit die volle Kontrolle. Die Sitzungen sind keine Therapie im medizinischen Sinne, sondern dienen der Entspannung, Gesundheitsförderung und persönlichen Entwicklung.

Ort & Format

Workshops finden vor Ort in Ihrem Unternehmen statt (Raum mit Stuhlkreis benötigt) oder online via Zoom/Teams. Für Online-Workshops gelten dieselben Preise.

Gruppengröße

Bis 15 Teilnehmer pro Workshop. Größere Gruppen auf Anfrage.

Krankenkassen-Zuschuss

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM) wird von vielen Krankenkassen bezuschusst. Ich stelle Ihnen eine entsprechende Rechnung und Dokumentation aus, die Sie bei der Krankenkasse einreichen können.

Preisübersicht

Paket	Dauer	Teilnehmer	Preis
Stressmanagement	4 Stunden	bis 15	1.500 €
Rauchfrei-Programm	2 × 2 Stunden	bis 10	2.000 €
Resilienz-Workshop	8 Stunden	bis 15	3.000 €
Kombi-Paket (1+2)	4 + 4 Stunden	bis 15	2.800 € Ersparnis 700 €
Kombi-Paket (1+3)	4 + 8 Stunden	bis 15	3.800 € Ersparnis 700 €
Alle 3 Pakete	20 Stunden	bis 15	5.500 € Ersparnis 1.000 €

Über mich

Jafeth Mariani ist Hypnotherapeut mit über 10 Jahren Erfahrung. Tausende Menschen haben an seinen Kursen, Coachings und Hypnos Sitzungen teilgenommen. Er arbeitet ruhig, klar und direkt - und hält den Raum, auch wenn es intensiv wird.

Zwei Praxen: Berlin (Annenstr. 8a, 10179 Berlin) und Cremlingen (Destedter Hauptstraße 54, 38162 Cremlingen). Online-Sitzungen sind ebenfalls möglich.

Kontakt & Buchung

Telefon	0176 - 77689050
E-Mail	info@jafethmariani.com
Website	www.jafeth.org
YouTube	youtube.com/@jafethmarianivideo
Praxis Berlin	Annenstr. 8a, 10179 Berlin
Praxis Cremlingen	Destedter Hauptstraße 54, 38162 Cremlingen