



Rascher Stressabbau mit EFT

Kursbeginn: 08.02.2024

Beginn: 16:00 Uhr

Ende: 22:00 Uhr

Beschreibung:

Emotional Freedom Technique (=EFT) ist eine Klopfakupressurmethode zum schnellen Stressabbau. Mit EFT können Sie sich rasch von belastenden Alltagssituationen befreien und die innere Balance wiederfinden.

EFT geht davon aus, dass jegliche belastende Emotion (Sorgen, Angst, Wut, Trauer, Stress, Müdigkeit, Schuld, Schmerz,...) eine Blockade im energetischen System ist. Mit Hilfe der Klopftechnik ist es möglich, die Lebensenergie rasch wieder zum Fließen und ins Gleichgewicht zu bringen. EFT nutzt Elemente der Hypnotherapie, aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und das Meridiansystem der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM.

EFT ist eine Methode aus der energetischen Psychologie und hat sich sowohl im therapeutischen Kontext sowie als Selbsthilfemethode etabliert.

Sie erlernen an diesem Tag die Grundlagen der Methode zur Selbstanwendung, sodass Sie in der Lage sind, sich in schwierigen Alltagssituationen von Stress und belastenden Emotionen zu befreien. Sie erreichen rasch wieder Entspannung und Wohlbefinden.

Inhalte:

- Unsere Emotionen - innere Zustände und wie sie entstehen
- Emotionen erkennen und benennen
- Das Meridiansystem der TCM
- Erlernen der Klopftechnik und der Klopfreihenfolge
- Belastungen wie Angst, Unruhe, Stress, Wut,... lösen
- Praktisches Üben und Entspannungsübungen

Referentin: Mag.a Eva Maria Kobler (Business-, Gesundheits- und Naturcoach, EMK-Klangmasseurin und Ausbilderin für EMK-KlangmasseurInnen, Institut Lebensfreude: www.institut-lebensfreude.at)

Zielgruppe: Alle Interessierten, die Verantwortung für das emotionale Gleichgewicht übernehmen und an einer neuen psychoenergetischen Selbsthilfemethode interessiert sind.

Max. TeilnehmerInnenzahl: 12

Seminarbeitrag: 149,- inkl. Pausenverpflegung nachmittags