

0833 Emotionale Balance mit EFT

Eine Methode zum schnellen Stressabbau!

Mit EFT – Emotional Freedom Techniques, können Sie sehr gut ihr emotionales Gleichgewicht wiederherstellen. Im Kurs Emotionale Balance mit EFT erlernen Sie an einem Tag die Grundlagen der Methode, so dass Sie in der Lage sind, sich in schwierigen Situationen rasch von belastenden Gefühlen (wie Stress, Wut, ...) zu befreien.

Emotional Freedom Techniques (EFT) geht davon aus, dass jegliche belastende Emotion (Sorgen, Angst, Wut, Trauer, Stress, Müdigkeit, Schuld, Schmerz, ...) eine Blockade im energetischen System ist, die durch dramatische Erlebnisse, Ereignisse oder Lebenssituationen entstanden und in der Folge verschiedenste körperliche und psychische Probleme auslösen kann.

Mit Hilfe der Klopftechnik ist es möglich, unsere Lebensenergie rasch wieder zum Fließen und ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Inhalte:

- Emotionen – erkennen und benennen
- Belastende Emotionen (Angst, Unruhe, Stress, Wut, ...) lösen
- Informationen zum Meridiansystem der TCM
- Erlernen der Klopftechnik und der Klopfreihenfolge
- Entspannungsmöglichkeiten bei belastenden Alltagssituationen kennenlernen
- Praktisches Üben

Die Zielgruppe:

Menschen, die die Verantwortung für das emotionale Gleichgewicht übernehmen und an einer neuen psychoenergetischen Selbsthilfemethode interessiert sind.

Dieses Seminar ist ausschließlich für den Selbstgebrauch.

Die Trainerin:

Mag. Eva Maria Kobler

Business-, Gesundheits- und Naturcoach

www.institut-lebensfreude.at



Kursbuchung und weitere Details unter **0833** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe