

EFT Basiskurs EFTi

Zielgruppe	Für alle, die eine einfache und leicht anwendbare Selbsthilfemethode erlernen möchten. Damit Sie Stress überwinden, belastende Emotionen auflösen und Schmerzen lindern können.
Voraussetzungen	Für dieses Einführungsseminar benötigen Sie keinerlei Vorerfahrung oder spezifische Kenntnisse.
Kursdauer	1 Tag (6.5 Stunden Lernzeit plus Pausen)
Kursbeschreibung	In diesem praxisorientierten 1-tägigen Einführungsseminar in die EFT-Klopfakupressur treten Sie ein in eine neue Welt. Hier ist es oftmals möglich, sehr rasch belastende Gefühle, negative Gedanken und stressbedingte körperliche Probleme selbst zu bearbeiten. Und das Beste dabei ist, dass EFT eine Selbsthilfemethode ist, die Sie jederzeit selber anwenden können.

Kennen Sie Situationen, in denen Sie sich herausgefordert fühlen? Vielleicht spüren Sie, dass Ihr Herz schneller schlägt, oder dass Sie nervös werden oder schlechter schlafen. Und es kommt auch vor, dass eine schlechte Erfahrung oder eine negative Erinnerung einem einfach nicht aus dem Kopf geht. Vielleicht haben Sie aber auch Schmerzen oder fühlen sich in der Beweglichkeit eingeschränkt.

In solchen Situationen können Sie sich mit dieser sehr effektiven und sanften Klopftechnik selber unterstützen: Denn EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine schnelle und leicht erlernbare Selbsthilfe-Methode, um Stress abzubauen. Weil EFT hilft, negative Gefühle zu neutralisieren oder auch Schmerzen zu lindern. Dies wird erreicht durch leichtes Klopfen bestimmter, weniger Punkte am Körper. Gleichzeitig konzentrieren Sie sich dabei auf das spezifische Problem. Auf diese Weise werden schnell Blockaden und negative Belastungsgefühle aufgelöst.

Wir beginnen mit einer Einführung über die Entstehung dieser erfolgreichen Selbsthilfemethode. Anschliessend lernen Sie das EFT-Grundrezept kennen und an sich selber anwenden. Schliesslich erfahren Sie, wie Sie Ihre Belastung leicht und richtig skalieren. Ausserdem lernen Sie Varianten kennen, mit denen Sie die Methode in jeder Situation anwenden können.

- Lernziele
- Sie wissen, was EFT ist und wie es wirkt
 - Sie kennen das EFT-Grundrezept und dessen Modifizierung.
 - Sie können das EFT-Grundrezept bei emotionalen und körperlichen Beschwerden und bei Stresssymptomen im Alltag erfolgreich an sich selbst anwenden.
 - Sie haben die Wirkungsweise von EFT an sich selbst erlebt..
- Ihr Nutzen
- Sie erfahren die Wirkungsweise der Methode direkt an Themen, die Sie aktuell beschäftigen und verfügen so über erste persönliche Erfolgserlebnisse hinsichtlich der Wirkung von EFT.
 - Sie nehmen ein wichtiges Werkzeug mit auf Ihren weiteren Lebensweg, das Sie jederzeit nutzen können, um im Alltag auftauchende Stressbelastungen wirkungsvoll abzubauen.
 - Sie zählen zu der stetig wachsenden Gruppe von Menschen, die EFT für sich selbst anwenden. Dadurch erreichen Sie stetig mehr emotionale Freiheit, steigern Ihr Wohlbefinden, verfügen über mehr Energie, und verspüren mehr Liebe für sich selbst und das Leben generell.
 - Sie erhalten Tipps, wie Sie die Methode bei aufkommendem Stress in Ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden können.
 - Die Teilnahme an diesem Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit zu vertiefenden Seminaren nach den Richtlinien der EFTi (EFT International, www.eftinternational.org). So erfahren Sie noch mehr über die beinahe unbegrenzten Möglichkeiten von EFT und können z. B. auch anderen Menschen mit dieser Methode Unterstützung bieten.
- Inhalte
- Die Entstehungsgeschichte von EFT
 - Die Kernerkenntnis
 - Das EFT Grundrezept und dessen Modifizierung
 - Skalieren und Testen von Belastungen
 - EFT anwenden für Körpersymptome, negative Erinnerungen und Verlangen nach Genussmitteln
 - Problemaspekte und spezifisches Arbeiten mit EFT
 - Was, wenn EFT nicht zu wirken scheint
 - Beharrlichkeit und Gründlichkeit in der EFT Arbeit
 - Transfer in den Alltag

Abschluss	Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung.
Handout	Sie erhalten eine ausführliche Kursdokumentation
Trainerin	Sabine Rösner Accredited, certified Advanced EFT Practitioner EFTi Accredited, certified Master Trainer, EFTi
Kosten	CHF 220.00
Methoden	<ul style="list-style-type: none">- Theorieinput- Demonstration der Wirkungsweise- Praktische Übungen in der (Klein-)Gruppe- Persönliche Arbeit an eigenen Themen
Anmeldung	www.lebe-deinpotenzial.ch/shop-2/