

EFT Basiskurs EFTi

Zielgruppe	Für alle, die eine einfache und leicht anwendbare Selbsthilfemethode erlernen möchten. Damit Du Stress überwinden, belastende Emotionen auflösen und Schmerzen lindern kannst.
Voraussetzungen	Keine
Kursdauer	1 Tag = 6.5 Stunden Lernzeit plus Pausen
Kursbeschreibung	In diesem praxisorientierten 1-tägigen Einführungsseminar in die EFT-Klopfakupressur erlebst du, wie – oftmals sehr rasch - belastende Gefühle, negative Gedanken und stressbedingte körperliche Probleme selbst bearbeitest. Und das Beste dabei ist, dass EFT eine Selbsthilfemethode ist, die du jederzeit selber anwenden kannst.

Kennst du Situationen, in denen du dich herausgefordert fühlst?

- Vielleicht spürst du, dass dein Herz schneller schlägt, oder dass du nervös wirst oder schlechter schläfst.
- Und vielleicht hast du auch schon erlebt, dass eine schlechte Erfahrung oder eine negative Erinnerung einem einfach nicht aus dem Kopf geht.
- Möglicherweise hast du aber auch Schmerzen oder fühlst dich in der Beweglichkeit eingeschränkt.

In solchen Situationen kannst du dich 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 konzentrierst du dich dabei auf das spezifische Problem. Auf diese Weise werden schnell Blockaden und negative Belastungsgefühle aufgelöst.

Tagesablauf

Wir beginnen mit einer Einführung über die Entstehung dieser erfolgreichen Selbsthilfemethode. Anschliessend lernst du den ganzen Klopfablauf. Ausserdem zeige ich dir Varianten, mit denen du die Methode in jeder Situation anwenden kannst.

Anmeldung [Bitte hier klicken](#)

Lernziele	<ul style="list-style-type: none">- Du weisst, was EFT ist und wie es wirkt- Du kennst den Klopfablauf- Du kannst den Ablauf bei emotionalen und körperlichen Beschwerden sowie Stresssymptomen im Alltag erfolgreich an dir selbst anwenden.- Du hast die Wirkungsweise von EFT an dir selbst erlebt
Dein Gewinn	<ul style="list-style-type: none">- Du erfährst die Wirkungsweise der Methode direkt an Themen, die dich aktuell beschäftigen und verfügst so über erste persönliche Erfolgserlebnisse hinsichtlich der Wirkung von EFT.- Du nimmst ein wichtiges Werkzeug mit auf deinen weiteren Lebensweg, das du jederzeit nutzen kannst, um im Alltag auftauchende Stressbelastungen wirkungsvoll abzubauen.- Du zählst zu der stetig wachsenden Gruppe von Menschen, die EFT für sich selbst anwenden. Dadurch erreichst du stetig mehr emotionale Freiheit, steigerst dein Wohlbefinden und verfügst über mehr Energie.- Du erhältst Tipps, wie du die Methode bei aufkommendem Stress in deinem privaten und beruflichen Alltag anwendest.- Die Teilnahme an diesem Seminar bietet dir die Möglichkeit zu vertiefenden Seminaren nach den Richtlinien der EFTi (EFT International, www.eftinternational.org).
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Die Entstehungsgeschichte von EFT- Die Kernerkenntnis- Die Klopfpunkte und der Klopfablauf- EFT anwenden für Körpersymptome, negative Erinnerungen und Verlangen nach Genussmitteln- Problemaspekte und spezifisches Arbeiten mit EFT- Was, wenn EFT nicht zu wirken scheint- Transfer in den Alltag
Abschluss	Du erhältst eine Teilnahmebestätigung.
Handout	Du erhältst eine ausführliche Kursdokumentation
Trainerin	Sabine Rösner Accredited, certified Master Trainerin, EFTi
Investition	CHF 220.00 / Euro 210.00



Sabine Rösner | EFT Master Trainerin EFTi
Coaching & Training

