

Angst- und Stressbewältigung durch EFT

S

Wie können wir die Folgen von Angst und Stress sinnvoll bewältigen?

Noch nie waren Angst und Stress so verbreitet wie heute. Unsichere Zukunftsaussichten, wirtschaftlicher Abschwung verbreitet Angst und Sorgen. Der ständige Termindruck fordert seinen Tribut genauso wie Veränderungen am Arbeitsplatz, Mobbing oder auch die Doppelbelastung von Beruf und Familie.

Auf Dauer sind viele Menschen solchen Belastungen nicht gewachsen. Der gesunde Mechanismus Angst und Stress gerät aus dem Gleichgewicht. Die Folgen sind belastende psychische und körperliche Symptome.

E

Das Seminar - Angst- und Stressbewältigung ist ideal:

- wenn Sie Ihre Angst- und Stressbelastungen im Beruf verringern wollen
- wenn Sie Ihre Fähigkeiten fördern und erfolgshemmende Blockaden lösen möchten
- wenn Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten

M

Vorteile

Sie lernen EFT als eine sehr effektive Selbsthilfe-Methode zur Stress- und Konfliktbewältigung kennen und anwenden, die nicht nur auf der Arbeit, sondern auch privat sehr hilfreich eingesetzt werden kann.

I

N

Zielgruppe

- Privatpersonen
- Arbeitnehmer
- Unternehmer

A

R

Ziele des EFT in der praktischen Anwendung

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Aufbau von Selbstsicherheit
- Stressabbau
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Auflösen von sozialen Ängsten
- Unterstützung der persönlichen Entwicklung
- Emotionale Entlastung im Alltag

S**E****M****I****N****A****R**

Arbeitsweise

Bei der Klopfakupunktur (EFT) werden spezielle Punkte der Hauptenergie-Meridiane mit den Fingerspitzen sanft geklopft, während man sich mental auf das belastende Thema und die damit verbundenen negativen Emotionen konzentriert.

EFT dient als hilfreiches und unterstützendes Handwerkszeug für die Gewinnung von Stabilität und Selbstsicherheit.

Darüber hinaus kann die Klopfakupunktur in der Selbstanwendung genutzt werden, um starke emotionale Belastungen direkt zu reduzieren.

Warum hilft diese Vorgehensweise?

Ausgehend von der Tatsache, dass die Ursache vieler emotionaler Probleme eine Blockade im Energiefluss des Körpers ist, wird mittels der Klopfmethode diese Störung aufgehoben und das Selbstbewusstsein sowie die Selbstsicherheit energetisch gestärkt.

Inhalte des Seminars

In diesem Tages-Seminar werden die Grundlagen für die Anwendung der Methode vermittelt. Die Teilnehmenden lernen die zentralen Schritte des Vorgehens in der Selbstanwendung kennen.

In Gruppen- sowie Einzelarbeiten wird die Klopf-Technik in Kombination mit verschiedenen Formulierungsbeispielen ausprobiert und eingeübt. Ebenso wird an eigenen Beispielen gearbeitet.

Leitung:	Marion Stock, Dipl. Energie-Therapeutin
Anmeldung/Information:	Email: info@m-become.de Tel.: 02233- 939596
Seminardaten:	Sa., den 26.09.2009
Seminarort:	Bad Münstereifel
Max. Teilnehmerzahl:	12 Personen
Kosten:	80,00 € (inkl. Getränke, Obst und Gebäck)

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Wegbeschreibung sowie Anmeldebestätigung.