

# EFT Emotional Freedom Techniques

## Akupressur-Klopfmethode

Belastende Gefühle und Gedanken auflösen

Körperliche Beschwerden lindern

### Dieser Kurs eignet sich für

- Erwachsene zur Selbsthilfe
- Eltern und Tierhalter\*Innen zur Anwendung bei ihren Schützlingen
- Therapeut\*Innen, welche die Methode in ihre Arbeit einbeziehen wollen

**Freitag, 20. Oktober 2023**

9:00 - 17:30 Uhr, 7 Kursstunden

190.- inklusiv umfassendes Handbuch

Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl beschränkt

**EFT** ist eine Methode der energetischen Psychologie.

Sie basiert auf einer einfachen Erkenntnis: Belastende Emotionen können sich im Nerven- und Energiesystem festsetzen und körperliche Symptome hervorrufen oder nachteilige Verhaltensweisen auslösen.

Mit einer einfachen Klopftechnik werden diese Störungen und Blockaden bearbeitet. Man spricht dazu passende Sätze aus oder versetzt sich in eine konkrete Situation und klopft gleichzeitig eine Reihe von Akupunkturpunkten. Der Prozess wird durch bestimmte Augenbewegungen, welche verschiedene Hirnbereiche aktivieren, unterstützt.

### **Die Teilnehmenden**

- erhalten eine Einführung über die EFT-Grundlagen
- lernen die EFT-Punkte und -Techniken kennen
- beobachten Demonstrationen des EFT-Ablaufs
- üben die Methode an sich selbst und mit anderen Kursteilnehmer\*Innen

Erfüllt die Weiterbildungskriterien von EMR und ASCA